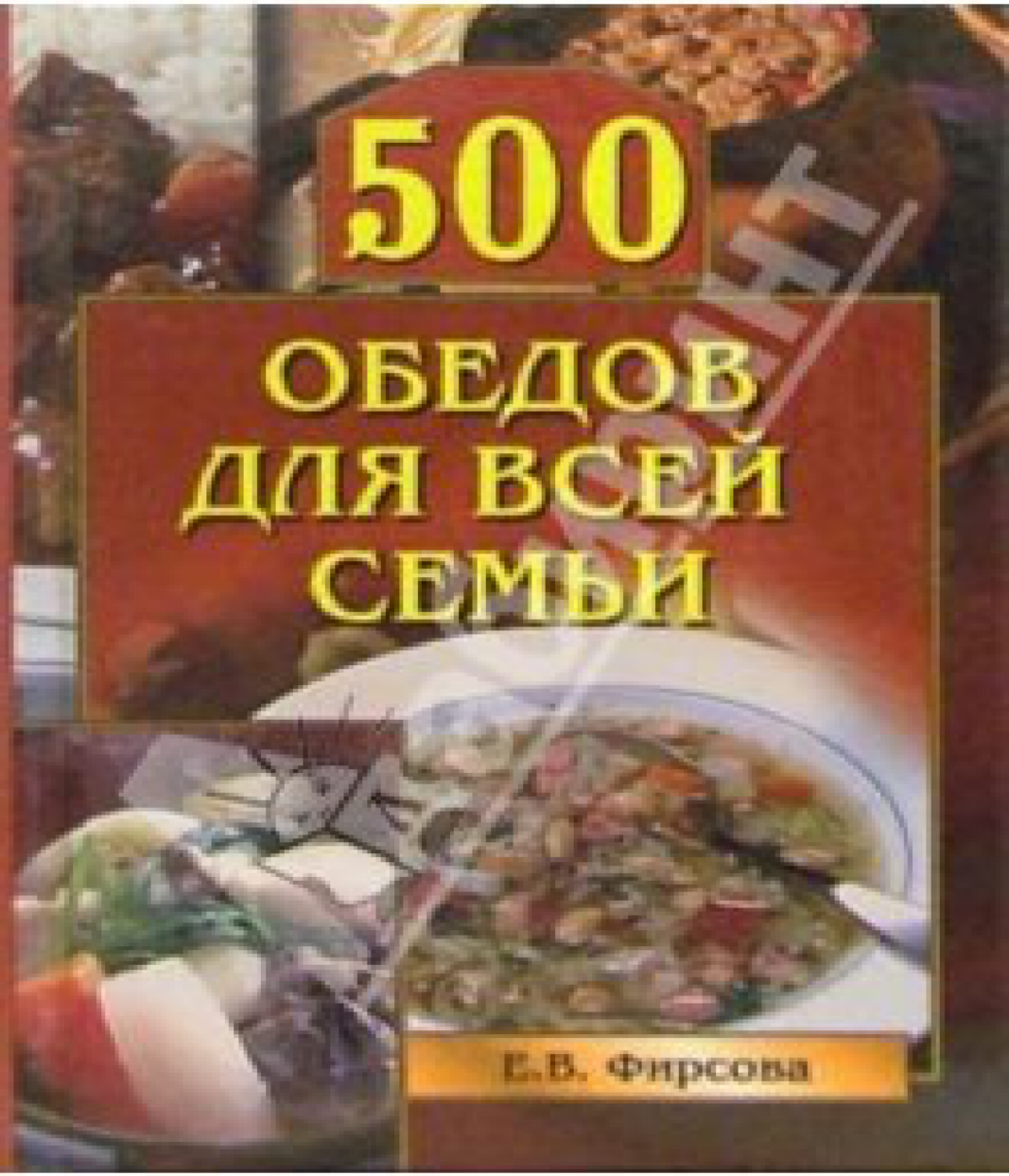
500
ОБЕДОВ
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ
Е.В. Фирсова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Елена Фирсова 500 обедов для всей семьи
- Введение
- Обед «Дружная семейка»
- Обед «В гостях у сказки»
- Обед «В поисках приключений»
- Обед «На берегу океана»
- Обед «Зимняя сказка»
- Обед «Мечта гурмана»
- Обед «Морозный день»
- Обед «Эльдорадо»
- Обед «Дружеский»
- Обед «Волшебное лукошко»
- Обед «В семейном кругу»
- Обед «Веселые ребята»
- Обед «Рождественский»
- Обед «Южный день»
- Обед «После прогулки»
- Обед «Летняя Рига»
- Обед «Валентинка»
- Обед «Аэлита»
- Обед «Романтический»
- Обед «Сальма»
- Обед «Красная Армия»
- Обед «Снежная страна»
- Обед «Морской бриз»
- Обед по-польски
- Обед «Мечта»
- Обед «Ленивец»
- Обед «Звездопад»
- Обед «На скорую руку»
- Обед «Царский пир»
- Обед «Для мамы»
- Обед по-итальянски
- Обед по-немецки
- Обед по-индийски
- Обед «Рыбный день»
- Обед «Лето в деревне»
- Обед «К 8 Марта»
- Обед «Солнечный берег»
- Обед «Весенняя капель»

- Обед «Русское застолье»
- Обед «Весенний»
- Обед «Романтика»
- Обед «Субботний»
- Обед «Княжеский»
- Обед «Витаминный»
- Обед «Чародейка»
- Обед «Изысканный»
- Обед «Золото скифов»
- Обед «Восточный»
- Обед «Заповедный уголок»
- Обед «Сказки Шахерезады»
- Обед «Испанский полдень»
- Обед «Дачный»
- Обед «Средиземноморье»
- Обед «Деревенский»
- Обед «Волжские дали»
- Обед «Первомай»
- Обед «Родной край»
- Обед «Домашний очаг»
- Обед «Прогулки по Риму»
- Обед «Снова гости!»
- Обед «Осенний день»
- Обед «Вкуснятина»
- Обед «Волшебная страна»
- Обед «Вегетарианец»
- Обед «Морозко»
- Обед по-украински
- Обед «Садко»
- Обед «Летний»
- Обед «Синдбад-мореход»
- Обед «Белые ночи»
- Обед «Аврора»
- Обед «Летний день»
- Обед «Старый замок»
- Обед «Фестиваль вкуса»
- Обед «Коралловый риф»
- Обед «Букет чувств»
- Обед «На берегу реки»
- Обед «Осенний полдень»

Елена Фирсова 500 обедов для всей семьи

Введение

Правильный образ жизни и полноценное питание являются залогом крепкого здоровья человека. Пища должна быть сбалансированной и содержать в необходимом количестве витамины, белки, жиры, углеводы и минеральные вещества.

В жизни современной женщины много ежедневных хлопот: работа, дом, семья. Трудно успеть сделать все, однако хорошие и опытные хозяйки стараются постоянно совершенствовать свои кулинарные способности и готовить для своей семьи вкусные и полезные блюда.

Обед является очень важной составной частью семейной жизни. За обеденным столом обычно собираются все члены семьи.

Это время подходит для обсуждения многих вопросов. Хозяйка может приготовить те блюда, которые нравятся каждому члену семьи, и в то же время удивить их чем-нибудь новеньким и вкусным, продемонстрировать свой кулинарный талант.

Обед бывает разным: повседневным, праздничным, приуроченным к какому-либо событию. Хорошая хозяйка знает, как сочетаются разные продукты и блюда, какие использовать напитки. При этом не обязательно искать в продаже экзотические деликатесы, так как из самых доступных продуктов можно приготовить прекрасный обед, который порадует близких. Наиболее распространенными для приготовления обеда являются молочные продукты, мясо, птица, овощи и фрукты.

В выходные и праздничные дни часто приходят гости. В этом случае можно предложить им что-нибудь необычное, только не следует готовить совершенно незнакомое блюдо, которое еще ни разу не было опробовано, потому что результат не всегда получается положительным. Лучше выбрать тот рецепт, по которому блюдо уже готовилось, чтобы быть полностью уверенным в том, что гости не будут разочарованы.

Не менее важно правильно сервировать и украсить стол к обеду. Члены семьи должны почувствовать, что обед для них становится праздником. Приятно садиться за стол, когда на нем чистая скатерть, нарядные приборы, свежие салфетки, вкусные и красиво оформленные блюда. В качестве украшения блюд можно использовать красиво нарезанные свежие и вареные овощи, зеленый салат, пряную зелень, соленья.

Обед «Дружная семейка»

Бутерброды с маринованным перцем

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец маринованный – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., сыр твердый – 50 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, огурец нарезают ломтиками, перец разрезают пополам. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, посыпают сыром, сверху кладут половинку перца, ломтики огурца и украшают веточками петрушки.

Закуска из мяса и овощей

Ингредиенты

Мясо отварное – 300 г, масло кукурузное – 150 мл, картофель – 5 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус 3%-ный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, горчица сухая – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров (несколько ломтиков оставляют для украшения), солят, перчат, укладывают ровным слоем кусочки мяса, перчат их, сверху выкладывают картофель, который тоже перчат и солят.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Очищенный лук и 0,5 пучка зелени мелко рубят и смешивают с желтками.

Добавляют горчицу, соль, каперсы, тщательно перемешивают и заправляют маслом и уксусом.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками оставшейся зелени.

Салат с куриным мясом и цветной капустой

Ингредиенты

Мясо куриное вареное или жареное – 200 г, капуста цветная – 200 г, майонез – 100 г, перец сладкий – 1 шт., лимон – 0,5 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают кубиками, очищенный сладкий перец – соломкой. Цветную капусту отваривают и разбирают на

соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Грибная похлебка с чесноком

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, грибы белые сушеные – 200 г, лук репчатый – 1 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4 дольки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, заливают водой и оставляют на 1 ч. Затем жидкость сливают, грибы вновь промывают, заливают водой, ставят на огонь и варят до готовности. Грибы вынимают, остужают и нарезают кусочками. В кипящий отвар кладут очищенные лук, морковь, картофель и варят 30 мин. Затем овощи вынимают, а в бульон добавляют толченый чеснок, нарезанные грибы, соль, перец и доводят похлебку до кипения. К столу суп подают в горячем виде.

Курица в бульоне с яйцом

Ингредиенты

Тушка курицы, горошек зеленый консервированный – 200 г, грибы свежие – 200 г, вино розовое – 100 мл, масло сливочное – 100 г, яйца – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, кориандр, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, разрубают на 4 части, снимают кожу и удаляют кости. Кожу и кости кладут в кастрюлю, заливают водой (500 мл), варят бульон до готовности, затем

охлаждают. Яйца взбивают венчиком и вливают в бульон. Куриное мясо обжаривают на раскаленной сковороде в сливочном масле, добавляют горошек, очищенные и нашинкованные лук и грибы. Ингредиенты солят, перчат, заливают вином и бульоном, распределяют по глиняным горшочкам и пекут в предварительно разогретой духовке 15-20 мин. Готовое блюдо посыпают рубленой зеленью петрушки.

Рулет творожный с грецкими орехами

Ингредиенты

Мука пшеничная – 450 г, творог – 200 г, сахар – 200 г, джем яблочный – 200 г, орехи грецкие рубленые – 100 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, сода – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Муку высыпают в миску, собирают горкой и делают

посередине углубление. Выливают в него молоко, яйца, добавляют сахар и хорошо перемешивают. Затем добавляют творог, растопленное масло и соду, вымешивают тесто, заворачивают в полиэтиленовую пленку и ставят в холодильник на 2 ч.

По истечении указанного времени раскатывают тесто в прямоугольный пласт толщиной 0,7 см, смазывают джемом, посыпают рублеными орехами и сворачивают в виде рулета. Ставят в предварительно разогретую духовку на 20-25 мин.

Обед «В гостях у сказки»

Сандвичи с клубникой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., к лубника – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, сливки – 50 г.

Способ приготовления

Сливки взбивают с клубникой и сахаром. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, а внутрь кладут полученную массу.

Салат грибной

Ингредиенты

Грибы белые сухие – 200 г, майонез – 100 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, чистят и мелко нарезают. Репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками и жарят на небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Грибы замачивают на 3-4 ч в холодной воде, затем варят до готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Добавляют натертый хрен и заправляют майонезом.

Готовый салат украшают веточками петрушки.

Суп с грибами, имбирем и капустой

Ингредиенты

Вода – 1 л, кости говяжьи – 200 г, капуста белокочанная – 100 г, грибы сушеные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, имбирь – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говяжьи кости промывают, рубят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 40 мин, затем бульон процеживают. В отдельной емкости разогревают растительное масло, кладут нашинкованную капусту, предварительно замоченные и нарезанные грибы, имбирь, измельченные лук и морковь. Жарят 5 минут, затем заливают горячим бульоном, солят и варят суп 20 мин.

Индейка в сметанно-горчичном соусе

Ингредиенты

Мясо индейки – 700 г, бульон куриный – 200 г, сметана – 100 г, желтки яичные – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 1

ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Индейку промывают, нарезают порционными кусочками, натирают солью, смазывают оливковым маслом, выкладывают на противень, ставят в разогретую духовку и жарят до готовности, периодически поливая выделяющимся в процессе жаренья соком. Муку жарят на сливочном масле, добавляют куриный бульон, уксус, сметану и горчицу. Размешивают и доводят до кипения. Желтки растирают с небольшим количеством соуса, вливают в оставшийся соус, добавляют соль и сахар и варят на медленном огне до загустения. Кусочки индейки выкладывают на блюдо, поливают соусом и подают к столу.

Салат из спаржевой фасоли

Ингредиенты

Фасоль спаржевая – 200 г, картофель – 100 г, сало – 20 г, лук репчатый – 1 шт., уксус столовый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, орех мускатный, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свежую фасоль отваривают в подсоленной воде, удалив предварительно жилки. Картофель отваривают в мундире, очищают, нарезают ломтиками, смешивают с фасолью и ставят на водяную баню. На сковороде с растопленным маслом поджаривают нарезанное маленькими кубиками сало, добавляют в салат.

Заправляют уксусом, солью и перцем, добавляют мускатный орех, репчатый лук, перемешивают и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Торт «Чудо-избушка»

Ингредиенты

Мука – 550 г, сметана – 400 г, сахар – 400 г, маргарин – 300 г, молоко – 300 мл, изюм – 250 г, курага – 250 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар ванильный – 1 ст. ложка, сода чайная – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, яйца – 2 шт., масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Разрезанный на кусочки охлажденный маргарин перетирают с 500 г муки, добавляют сметану, погашенную уксусом соду, замешивают тесто и ставят его на 1,5 ч в холодильник.

Готовое тесто скатывают валиком и разрезают на небольшие кусочки весом примерно по 80 г. Один из кусочков необходим для основы, он должен быть больше остальных.

Большую часть теста раскатывают в тонкий прямоугольный

корж и выпекают на смазанном растительном маслом и посыпанном мукой противне в предварительно разогретой до 220 ˚С духовке. Из остального теста раскатывают неширокие полоски по длине основы. На каждую полоску выкладывают небольшое количество начинки приготовленной следующим образом: предварительно запаренную и отжатую курагу, нарезают небольшими полосками и смешивают с тщательно промытым изюмом (немного изюма и кураги оставляют для украшения готового торта). Полоски теста с начинкой сворачивают в трубочки и выпекают в предварительно разогретой до 220 ˚С духовке. Для приготовления крема 50 г муки растирают с яйцами, вливают холодное молоко, доводят смесь до кипения при постоянном помешивании на медленном огне, после чего охлаждают и взбивают вместе с сахаром, ванильным сахаром и сливочным маслом с помощью миксера. Готовым кремом смазывают основу торта и выкладывают на нее семь трубочек, смазывают их кремом, выкладывают еще 6 трубочек и повторяют процесс до тех пор, пока верхним слоем не ляжет последняя трубочка. Торт сверху смазывают кремом, украшают оставшейся курагой и изюмом и подают к чаю или кофе.

Обед «В поисках приключений»

Сандвич с мясом копченой курицы и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., курица копченая – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо и помидор нарезают ломтиками, сыр натирают на терке, смешивают с измельченной зеленью петрушки и кинзы, заправляют майонезом и горчицей. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовке.

Свинина с кисло-сладким соусом

Ингредиенты

Свинина – 300 г, херес или джин – 75 мл, масло растительное – 100 мл, перец болгарский – 10 шт., уксус – 2 ст. ложки, крахмал кукурузный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают и нарезают тонкими полосками. Крахмал разводят водой, добавляют часть мелко нарезанной зелени и маринуют в полученной смеси кусочки мяса в течение 1 ч. Перец очищают от семян и нарезают широкими полосками.

Из хереса, уксуса, соли, сахара и оставшейся зелени готовят соус. В глубокой сковороде в разогретом растительном масле обжаривают маринованное мясо.

Как только оно станет коричневым, емкость снимают с огня. В отдельной сковороде обжаривают в масле нарезанный перец, добавляют мясо, соус и готовят еще 5-10 мин.

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., изюм без косточек – 100 г, сметана – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Изюм промывают в теплой воде и обсушивают салфеткой.

Морковь и яблоко моют и натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют сметану и сахар по вкусу.

Суп овощной с орехами

Ингредиенты

Бульон говяжий – 500 г, картофель – 8 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., орехи лесные – 50 г, бекон – 50 г, сметана – 3 ст. ложки, жир – 2 ст. ложки, тмин, зелень укропа,

соль, перец молотый черный и красный по вкусу.

Способ приготовления

Бекон нарезают соломкой и обжаривают в жире. Орехи очищают и измельчают.

Картофель, репчатый лук и болгарский перец очищают, нарезают соломкой, кладут в сковороду, где жарился бекон, солят, перчат, добавляют тмин, обжаривают, заливают бульоном и варят, накрыв емкость крышкой, 20 минут. Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа и орехами.

Крокеты картофельные

Ингредиенты

Картофель – 500 г, яйцо – 1 шт., сухари мелкие в виде кубиков – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сало свиное или масло сливочное – 2 ст. ложки, крахмал – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в кожуре до готовности, охлаждают, очищают и протирают через сито. В картофельное пюре добавляют яйцо, муку, крахмал, сухари, солят и тщательно перемешивают.

Полученную массу разделывают на крокеты и отваривают в подсоленной воде до тех пор, пока шарики не всплывут.

Готовые крокеты перекладывают на блюдо, поливают свиным салом или сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью укропа.

Салат фруктово-ягодный со сливочным йогуртом

Ингредиенты

Абрикосы – 6 шт., апельсин – 1 шт., клубника – 70 г, черешня – 70 г, йогурт сливочный – 50 г, пудра сахарная – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая – 1 ст. лож -ка, корица по вкусу.

Способ приготовления

Абрикосы и черешню моют и удаляют косточки. Клубнику очищают от чашелистиков. Апельсин очищают от кожуры. Фрукты и ягоды нарезают небольшими кусочками, перемешивают и заливают соусом, приготовленным из йогурта, корицы, апельсиновой цедры и сахарной пудры.

Обед «На берегу океана»

Сандвичи с креветками и кукурузой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., креветки очищенные – 100 г, яйца – 2 шт., сыр – 2 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Каждую булочку разрезают вдоль на 2 части, из нижней вынимают мякиш, внутрь разбивают яйцо, солят и перчат его. Затем кладут ломтик сыра и мелко нарезанные креветки, поливают майонезом, посыпают кукурузой, накрывают верхней частью булочки и запекают в духовом шкафу в течение 10 мин.

Пюре овощное

Ингредиенты

Картофель – 300 г, капуста цветная – 200 г, грибы маринованные – 100 г, масло сливочное – 80 г, молоко – 100 мл, петрушка – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, варят в подсоленной воде до готовности, сливают отвар. Капусту разбирают на соцветия, варят в подсоленной воде до готовности и откидывают на дуршлаг. Из картофеля, капусты, молока и масла готовят пюре.

Готовое пюре смешивают с измельченными грибами и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из креветок с авокадо

Ингредиенты

Креветки – 250 г, шампиньоны свежие – 250 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, йогурт несладкий – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, зелень петрушки, салат листовой – по 1 пучку, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают с йогуртом, сметаной, приправляют солью и перцем. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, мякоть нарезают кубиками.

Шампиньоны промывают и нарезают тонкими ломтиками, затем смешивают с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавляют соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки. На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, а по краям распределяют смесь из авокадо и шампиньонов.

Суп «Чудо»

Ингредиенты

Вода – 1 л, слива – 600 г, сметана – 200 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, гвоздика, корица, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливы перебирают, моют и, разрезав пополам, удаляют косточки. Подготовленные таким образом сливы заливают горячей водой, добавляют корицу, гвоздику и варят все в течение 15 мин на сильном огне. Затем сливы протирают через сито, добавляют сахар, соль и взбитую с картофельным крахмалом сметану.

Все тщательно перемешивают, доводят суп до кипения, охлаждают и подают к столу.

Филе трески в кляре

Ингредиенты

Филе трески – 500 г, мука пшеничная – 200 г, масло растительное – 200 мл, горошек зеленый консервированный – 200 г, пиво светлое – 100 мл, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу нарезают порционными кусками. Муку (100 г) просеивают и высыпают в глубокую миску, затем туда добавляют яйца, соль, вливают пиво и размешивают до однородной массы. Куски рыбы обваливают в оставшейся муке, затем обмакивают в подготовленный кляр и обжаривают на растительном масле. Готовую рыбу выкладывают на блюдо, украшают зеленью, зеленым горошком и дольками лимона.

Десерт из черешни

Ингредиенты

Черешня – 300 г, мороженое – 100 г, пудра сахарная – 6 ст. ложек, орехи грецкие измельченные – 6 ст. ложек, сливки – 6 ст. ложек, йогурт – 4 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Черешню моют и удаляют косточки. Сливки, йогурт, сахарную пудру и корицу взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают черешню, добавляют измельченные орехи, перемешивают и подают к столу.

Обед «Зимняя сказка»

Закуска из соленых огурцов

Ингредиенты

Огурцы соленые – 3-4 шт., шампиньоны – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Соленые огурцы разрезают вдоль и пополам, вырезают середину. Грибы промывают и нарезают ломтиками. Лук чистят и мелко нарезают. Грибы и лук пассеруют в сливочном масле, солят, перчат, охлаждают и смешивают с мелко нарезанной зеленью укропа (несколько веточек оставляют для украшения).

Половинки огурцов фаршируют приготовленной смесью, выкладывают на блюдо, украшают веточками укропа и подают к столу.

Щи зеленые

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, шпинат – 500 г, щавель – 250 г, картофель – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, корень петрушки – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, маргарин – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу, перец черный горошком – 3 шт.

Способ приготовления

Щавель и шпинат тщательно промывают под холодной проточной водой. Затем щавель кладут в кастрюлю и припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде в течение нескольких минут, чтобы сохранился цвет. После этого щавель и шпинат соединяют, перемешивают и протирают через сито.

В кипящий мясной бульон кладут очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель и варят до полуготовности. Затем кладут пассерованный в маргарине репчатый лук, измельченный зеленый лук, очищенный корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варят еще 15 мин. За 10 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, лавровый лист, соль и перец. Перед подачей к столу щи наливают в тарелки, кладут в каждую по половинке вареного яйца и добавляют сметану.

Заливное из телятины

Ингредиенты

Телятина – 500 г, вода – 3 л, чеснок – 2 дольки, желатин – 1,5 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, отделяют от костей, заливают 1,5 л воды и

варят 3-4 ч. Кости кладут 0в отдельную кастрюлю, заливают оставшейся водой и варят в течение 5-6 ч. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают, пропускают через мясорубку. Костный бульон процеживают, смешивают с мясным бульоном, доводят до кипения, добавляют фарш, предварительно разведенный в холодной воде желатин, соль, перец, измельченный чеснок. Все перемешивают и варят на слабом огне 5 мин.

Приготовленную смесь разливают по формам и ставят в холодильник на 3-4 ч.

Филе курицы с черносливом

Ингредиенты

Филе курицы – 400 г, чернослив – 100 г, сметана – 100 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, салат – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы моют, нарезают крупными кусками и в каждом из них делают надрез. Чернослив промывают горячей водой и нарезают. В надрезы кладут чернослив, филе солят, перчат, и жарят на растительном масле до образования золотистой корочки.

Очищенный и вымытый лук нарезают полукольцами, одну половинку яблока измельчают, вторую нарезают дольками.

К филе добавляют нашинкованное яблоко, лук, сметану и тушат на слабом огне 20 мин. Готовое филе выкладывают на блюдо, покрытое листьями салата и украшают дольками яблока.

Пирожное «Персик»

Ингредиенты

Мука – 500 г, сахар – 400 г, молоко сгущенное – 200 г, орехи грецкие – 200 г, масло сливочное – 150 г, маргарин – 100 г, сок свекольный – 100 г, сок морковный – 100 г, пудра сахарная – 100 г, яйца – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сода чайная – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Сахар, яйца, размягченный маргарин, сметану и соду тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Из теста формуют шарики, слегка прижимают их, чтобы получились полусферы.

Изделие выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой до 220 °С духовке 20 мин.

Для приготовления крема с помощью миксера взбивают сгущенное молоко, размягченное сливочное масло и орехи.

В изделиях острым ножом делают небольшие выемки со стороны среза, заполняют их кремом и попарно соединяют.

Пирожные подсушивают, после чего один бок персика обмакивают в морковный сок, а другой – в свекольный и обваливают в сахарной пудре.

Готовые пирожные раскладывают на блюде и подают к чаю или кофе.

Обед «Мечта гурмана»

Сандвичи с белой фасолью

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 4 шт., фасоль белая консервированная, грибы маринованные – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки надрезают с одной стороны и вынимают из них мякиш. Фасоль и измельченные грибы заправляют майонезом и выкладывают в булки. Готовые сандвичи украшают веточками петрушки и укропа.

Салат французский

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 100 г, морковь – 2 шт., картофель – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., огурец – 1 шт., листья салата, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Для заправки Майонез – 100 г, желток яичный вареный – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень сельдерея варят до готовности, охлаждают, очищают от кожицы и мелко нарезают. Огурец натирают на средней терке, зелень кинзы и листья салата перебирают, моют и измельчают. Продукты смешивают, добавляют зеленый горошек, солят и поливают заправкой. Для приготовления заправки смешивают майонез, оливковое масло, яичный желток, лимонный сок и тщательно перемешивают. Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из утки с каштанами

Ингредиенты

Бульон куриный – 1 л, мясо утки жареное – 500 г, каштаны – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Каштаны жарят в разогретой духовке в течение 15 мин, очищают и варят в бульоне в кастрюле с закрытой крышкой, пока они не станут мягкими. Мясо птицы пропускают через мясорубку и протирают сквозь сито вместе с каштанами. Кладут пюре в бульон, солят и размешивают до получения однородной массы. Перед подачей к столу суп-пюре подогревают.

Зразы отбивные с кислой капустой

Ингредиенты

Говядина – 500 г, капуста кислая – 200 г, корейка свиная – 50

г, огурец соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, соус горчичный – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, масло топленое – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и пассеруют в топленом масле до золотистого цвета.

Огурец нарезают тонкими кружками, корейку – кусочками, морковь натирают на средней терке. Помидор моют, ошпаривают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками и пассеруют в 1 ст. ложке растительного масла с томатной пастой. Муку и сухари обжаривают в сливочном масле до золотистого цвета. Мясо промывают, нарезают ломтиками и отбивают с двух сторон. Затем каждый ломтик смазывают горчичным соусом, сверху кладут кружок соленого огурца, кусочек корейки, пассерованный лук, сворачивают рулетом и скрепляют деревянной шпажкой.

Зразы жарят на оставшемся растительном масле до золотистой корочки, затем вливают немного воды, добавляют морковь, пассерованный помидор, мучную пассеровку, солят, перчат и тушат до готовности. Готовые зразы перекладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Гарнируют кислой капустой.

Торт шоколадный

Ингредиенты

Шоколад – 200 г, пудра сахарная – 250 г, крахмал – 150 г, масло сливочное – 150 г, миндаль очищенный – 100 г, мука – 100 г, шоколад тертый – 50 г, сливки – 200 мл, яйца – 8 шт., масло растительное – 1 ч. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Молотый миндаль, 200 г сахарной пудры, яичные желтки взбивают до получения крепкой пены. Затем добавляют шоколад, предварительно растопленный на водяной бане, взбитые яичные белки, крахмал, муку, сливочное масло и тщательно перемешивают. Тесто кладут в форму, смазанную растительным маслом, и выпекают до готовности.

Готовый торт вынимают из формы, охлаждают и украшают сливками, взбитыми с оставшейся сахарной пудрой и ванилином, посыпают тертым шоколадом.

Обед «Морозный день»

Бутерброды с огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель – 2 шт., огурец свежий – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Огурец нарезают ломтиками. Картофель очищают, варят до готовности, разминают, добавляют молоко, сливочное масло и тщательно перемешивают. На хлеб намазывают сначала картофельное пюре, затем кладут ломтики огурца, поливают майонезом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Закуска из моркови и сыра

Ингредиенты

Морковь – 3-4 шт., сыр твердых сортов – 200 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Сыр натирают на крупной терке.

Морковь смешивают с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, солят, перчат, хорошо перемешивают. Закуску перекладывают в салатник, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из капусты с кукурузой

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, палочки крабовые – 200 г, кукуруза консервированная – 1 банка, морковь – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту и морковь шинкуют, добавляют соль, сахар и перетирают руками.

Крабовые палочки нарезают маленькими кусочками. Все перемешивают, добавляют кукурузу.

Заправляют салат майонезом, выкладывают в глубокую салатницу и украшают зеленью.

Пельмени говяжьи в мясном бульоне

Ингредиенты

Бульон – 2 л, мякоть говядины – 450 г, мука пшеничная – 350 г, вода – 100 г, чеснок – 3 дольки, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1

шт., сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, промывают, пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Готовый фарш солят, перчат, тщательно перемешивают. На разделочную доску высыпают горкой муку, делают лунку, вливают в нее яйцо, воду, добавляют соль, замешивают крутое тесто и оставляют его на 20-30 минут. Тесту придают форму валика, разрезают его поперек небольшими кусочками, каждый из которых раскатывают в виде кружка. В середину кружка кладут 1 ч. ложку фарша. Каждый кружок складывают пополам, края защипывают. Пельмени выкладывают на посыпанный мукой противень и ставят в холодильник на несколько часов.

Варят их 10-15 мин, выкладывают в глубокую тарелку, заливают мясным бульоном, заправляют смесью из сливочного масла, сметаны и столового уксуса и украшают измельченной зеленью петрушки.

Отбивные из куриного мяса

Ингредиенты

Филе курицы – 500 г, сухари панировочные – 100 г, масло растительное – 0,5 стакана, яйца – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное куриное филе отбивают, солят, перчат, смазывают взбитыми яйцами и обваливают в сухарях. Отбивные обжаривают в растительном масле с обеих сторон. Готовые отбивные посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Десерт из фруктов со сгущенным молоком

Ингредиенты

Яблоки – 200 г, груши – 200 г, киви – 4 шт., ананас – 4 ломтика, бананы – 3 шт., йогурт ванильный – 100 г, молоко сгущенное – 3 ст. ложки, изюм – 3 ст. ложки, стружка кокосовая – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Фрукты очищают, нарезают небольшими кусочками и смешивают. Изюм промывают, на 20 мин замачивают в горячей воде, затем откидывают на дуршлаг, подсушивают и смешивают с общей массой.

Сгущенное молоко смешивают с йогуртом, заливают полученной смесью салат и ставят его в холодильник на 1-1,5 ч. По истечении указанного времени салат посыпают кокосовой стружкой и подают к столу.

Обед «Эльдорадо»

Сандвичи со свининой и помидором

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, свинина – 200 г, помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., кетчуп острый – 2 ст. ложки, масло топленое – 50 г, листья салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Мясо разрезают на 2 равные порции, удаляют жир и пленки, отбивают и вместе с луком жарят на масле до готовности. На 2 ломтика хлеба кладут нарезанный кружками помидор, кольца лука, готовые отбивные. Солят, поливают кетчупом, украшают листьями салата. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Спаржа жареная

Ингредиенты

Спаржа – 300 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соус соевый – 1 ст. ложка, зелень кинзы – 0,5 пучка, соль, перец душистый молотый по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу моют, отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают и нарезают кусочками длиной 3-4 см.На сковороде сильно разогревают масло, всыпают душистый перец, добавляют спаржу, вливают соевый соус, тщательно перемешивают и тушат 1 мин.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью кинзы.

Салат с помидорами и маслинами

Ингредиенты

Салат кочанный – 300 г, помидоры черри – 300 г, сыр фета – 200 г, маслины без косточек – 200 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Салат и помидоры моют, помидоры разрезают пополам, салат крупно нарезают. Сыр фета нарезают кубиками. Все складывают в миску, добавляют маслины и заливают оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солью и перцем.

Французский луковый суп

Ингредиенты

Бульон куриный – 300 мл, сыр – 50 г, вино белое сухое – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., хлеб белый – 1 ломтик, соль по вкусу.

Способ приготовления Лук очищают, нарезают тонкими полу кольцами и пассеруют в растительном масле.

Сыр натирают на крупной терке. Белый хлеб поджаривают на сковороде. Бульон доводят до кипения, кладут в него пассерованный лук, добавляют вино и соль. Готовый суп разливают по тарелкам, поджаренный ломтик хлеба посыпают тертым сыром и кладут гренку в суп.

Шницели с грибами

Ингредиенты

Шампиньоны – 500 г, свинина – 400 г, рис – 200 г, помидор – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, базилик сушеный – 0,5 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают ломтиками и тушат в сливочном масле до готовности. В конце приготовления добавляют соль. Мясо промывают, разрезают на 2 куска, натирают каждый смесью базилика, соли и перца, жарят в сковороде на растительном масле с обеих сторон. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде. Готовые шницели раскладывают по тарелкам, кладут на каждый половину тушеных шампиньонов, гарнируют рисом, украшают нарезанным дольками помидором и подают к столу.

Десерт ягодный

Ингредиенты

Ежевика – 200 г, малина желтая – 200 г, орехи кешью – 100 г, сахар – 100 г, желтки яичные – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды перебирают, моют и кладут в салатник. Желтки взбивают с сахаром, сметаной, ванилином и лимонным соком до образования пышной массы. Полученным соусом поливают ягоды. Готовый десерт посыпают измельченными орехами и охлаждают.

Обед «Дружеский»

Сандвичи с сосисками

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, сосиски – 2 шт., яйцо – 1 шт., листья салата зеленого – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сосиски разрезают вдоль на 2 части. Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. На 2 ломтика хлеба кладут листья салата, сосиски, кружки яйца и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Закуска из свеклы с яблоками и рисом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., яблоки – 3 шт., рис отварной – 2 ст. ложки, сливки – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, отваривают в несоленой воде, остужают и очищают. Верхушки срезают, острым ножом вырезают сердцевину. Яблоки очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками, смешивают с рисом и размягченным сливочным маслом, солят. Полученной смесью фаршируют свеклу, кладут ее в сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поливают свеклу сливками, ставят в разогретую духовку и запекают в течение 5-10 мин. К столу подают горячей.

Салат из морской рыбы

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г, кукуруза консервированная – 1 банка, майонез – 200 г, рис отварной – 150 г, лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу промывают, варят до готовности в подсоленной воде, остужают, нарезают кусочками. Лук очищают и нарезают небольшими кубиками. Зелень укропа измельчают, оставив несколько веточек для украшения. В глубокой миске смешивают консервированную кукурузу, рис, рыбу, лук и зелень. Добавляют майонез, солят, перчат и хорошо перемешивают.

Готовый салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками укропа и подают к столу.

Суп «Ассорти»

Ингредиенты

Вода – 2,5 л, тушка курицы, мякоть говядины – 300 г, лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., морковь – 1 шт., крупа овсяная или ячневая – 200 г, гвоздика – 2 шт., майоран сушеный – 0,5 ч. ложки, соль, перец.

Способ приготовления

Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезают. Кладут в кастрюлю вместе с разрезанной на куски курицей и мякотью говядины, заливают водой и варят в течение 30 мин. Добавляют приправы и варят еще 20-30 мин, периодически снимая пену. Затем всыпают вымоченную в холодной воде крупу и варят суп до готовности. Мясо и крупу вынимают из бульона, мясо нарезают крупными кусками, размягченные овощи протирают через сито. Полученное овощное пюре смешивают с крупой и нарезанным мясом, кладут в бульон и подают суп к столу.

Пельмени из сома

Ингредиенты

Филе сома – 350 г, мука – 400 г, лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 50 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе сома промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с луком, солят, перчат и тщательно перемешивают. Из муки, яйца и воды замешивают крутое тесто, раскатывают в тонкий пласт и вырезают кружочки. На середину каждого кружочка кладут немного фарша, соединяют края и лепят пельмени. Готовые пельмени кладут в кипящую воду и варят на среднем огне в течение 10-12 мин. Пельмени посыпают нарезанными зеленью петрушки и зеленым луком и поливают сметаной.

Десерт творожно-фруктовый

Ингредиенты

Творог – 100 г, изюм – 50 г, персики консервированные – 3 шт., яблоки – 3 шт., сливки – 4 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Творог растирают со сливками и сахаром до получения сметанообразной массы. Вымытый изюм распаривают в горячей воде и обсушивают. Персики нарезают кусочками. Яблоки моют и нарезают тонкими ломтиками.

Все ингредиенты смешивают с творожной массой и перекладывают в салатник.

Обед «Волшебное лукошко»

Сандвичи с грибами и оливками

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., шампиньоны – 100 г., помидор – 1 шт., оливки без косточек – 6 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидор и оливки нарезают кружками. Шампиньоны нарезают ломтиками и жарят на масле до готовности. Булочки надрезают вдоль, мякиш вынимают. Внутрь кладут грибы, кружки помидора и оливок, поливают майонезом, посыпают сыром, украшают веточками базилика. Запекают в духовом шкафу до золотистого цвета.

Салат из цуккини

Ингредиенты

Цуккини молодые – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Для соуса

Киви – 2 шт., желток яичный – 1 шт., сливки – 3 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, вино белое сухое – 2 ч. ложки, сахар, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Овощи моют, цуккини нарезают соломкой, помидоры дольками, перец – полукольцами. Зелень шпината перебирают, моют и крупно нарезают. Продукты смешивают.

Для приготовления соуса из киви готовят пюре. Добавляют в него лимонный сок, оливковое масло, вино, желток, сливки, сахар, соль, перец и тщательно взбивают миксером.

Приготовленным соусом заправляют нарезанные овощи.

Готовый салат украшают веточками петрушки.

Суп овощной с грибами, яйцами и орехами

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, грибы свежие – 300 г, картофель – 4 шт., яйца – 3 шт., морковь – 1 шт., орехи грецкие измельченные – 3 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, маргарин сливочный – 1 ст. ложка, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезают небольшими кусочками, а морковь – тонкими кружками. Ингредиенты кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят в течение 15 минут. Затем в суп кладут лавровый лист, нарезанный кубиками картофель, доводят до

готовности, заправляют сливочным маргарином и вливают взбитые яйца. Готовый суп подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки и рублеными орехами.

Мясо с грибами и овощами

Ингредиенты

Мясо – 500 г, вешенки – 100 г, майонез – 100 г, яйцо вареное - 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь отварная – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусками и жарят на масле до золотистой корочки. Затем вливают немного воды и тушат до полуготовности. Морковь очищают и нарезают кружками. Вешенки рубят. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду с мясом, жарят на среднем огне в течение 10 мин. Затем вливают немного воды, добавляют соль, перец, тмин, морковь и тушат до готовности. Готовое блюдо поливают майонезом, посыпают зеленью петрушки, украшают горошком, кружками яйца, веточками кинзы и подают к столу.

Десерт вишневый с мороженым

Ингредиенты

Мороженое – 400 г, вишня – 300 г, пудра сахарная – 6 ст. ложек, орехи грецкие (или фундук) измельченные – 6 ст. ложек, сливки – 6 ст. ложек, кефир – 4 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Вишню моют и удаляют косточки. Сливки, кефир, сахарную пудру и корицу взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают вишню, добавляют измельченные орехи, перемешивают и подают к столу.

Обед «В семейном кругу»

Закуска из моркови с грибами и орехами

Ингредиенты

Морковь – 500 г, грибы маринованные – 500 г, майонез – 200 г, лук репчатый – 200 г, орехи грецкие – 150 г, масло растительное – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Морковь моют, чистят, нарезают соломкой, пассеруют в растительном масле (70 г) до золотистого цвета. Репчатый лук очищают, нарезают кольцами, пассеруют в оставшемся растительном масле, охлаждают. Смешивают все ингредиенты, добавляют нарезанные грибы, майонез и выкладывают салат в салатницу. Посыпают толчеными грецкими орехами, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат «Зимний»

Ингредиенты

Колбаса вареная – 300 г, майонез – 200 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, огурцы соленые – 4 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают и нарезают соломкой. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, колбасу – кубиками. Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, солят, перчат, заправляют майонезом и тщательно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают рубленой зеленью.

Сладкий суп из пшеничной крупы

Ингредиенты

Сок виноградный – 0,5 л, крупа пшеничная – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, орехи грецкие очищенные – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, корица, перец душистый по вкусу.

Способ приготовления

Пшеничную крупу промывают, отваривают, откидывают на сито, перекладывают в кастрюлю, заливают виноградным соком и доводят до кипения. Кастрюлю снимают с огня, добавляют в суп сахар, сливочное масло, корицу, душистый перец, толченые грецкие орехи и перемешивают. Готовый суп охлаждают и подают к столу.

Ростбиф с томатным соусом

Ингредиенты

Говядина – 500 г, картофель – 6 шт., помидоры – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, лист лавровый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло топленое – 1 ст. ложка, тимьян – 0,5 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, солят, перчат и жарят целым куском со всех сторон в растительном масле до золотистой корочки. Затем кладут в духовку на решетку, подставляют под нее противень и жарят мясо в течение 40 мин.

Очищенный лук нарезают кубиками и пассеруют в топленом масле, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, лавровый лист, тертый чеснок и тушат все в течение 20 мин на слабом огне. За 5 мин до готовности добавляют тимьян, соль и перец.

Готовым соусом поливают ростбиф и оставляют его в разогретой выключенной духовке на 10-15 мин. Картофель чистят, разрезают каждый клубень на 4 части и отваривают в подсоленной воде. Готовый ростбиф нарезают поперек волокон, поливают соусом и гарнируют картофелем.

Десерт «Банановый рай»

Ингредиенты

Бананы – 5 шт., вино белое сухое – 150 г, пудра сахарная – 100 г, лимон – 1 шт., персик свежий или консервированный – 1 шт.

Способ приготовления

Бананы очищают и нарезают кружочками, кладут в салатницу и посыпают сахарной пудрой. Из лимона выжимают сок, смешивают с белым вином, поливают смесью бананы и ставят в холодильник на 30 мин.

Готовый десерт украшают дольками персика и подают к столу.

Обед «Веселые ребята»

Бутерброды с куриным паштетом и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, паштет куриный – 100 г, сыр плавленый – 70 г, помидор – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор нарезают ломтиками. Сыр измельчают и перемешивают с паштетом, массу намазывают на хлеб. Сверху кладут ломтики помидора и украшают рубленой зеленью.

Патиссоны тушеные

Ингредиенты

Патиссоны молодые – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Патиссоны и морковь моют, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами и пассеруют в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют томатную пасту, нарезанные патиссоны, морковь, солят, перчат, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Салат из мяса кролика с картофелем

Ингредиенты

Мясо кролика вареное – 400 г, сметана – 200 г, оливки без косточек – 50 г, картофель – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика отделяют от костей и нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Огурец нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, перчат, заправляют сметаной и аккуратно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени и оливками.

Борщ из свежей капусты

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста – 250 г, картофель – 3 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5

пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь натирают на терке, лук мелко нарезают. Растительное масло наливают в кастрюлю с толстым дном, подогревают, выкладывают тертые овощи и лук и жарят 5 минут. В готовые овощи кладут томатную пасту и тушат еще 4-5 минут. Капусту шинкуют, картофель и сладкий перец нарезают небольшими кусочками, кладут в кипящую воду и варят 5 минут. В кастрюлю с поджаренными овощами вливают 2 л кипятка, выкладывают приготовленные капусту, перец и картофель, солят по вкусу и доводят до кипения.

В готовый борщ кладут сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Медальоны из кролика

Ингредиенты

Филе кролика – 750 г, грибы свежие – 250 г, сыр – 80 г, мука пшеничная – 50 г, молоко – 500 мл, хлеб пшеничный – 10 ломтиков, масло сливочное – 5 ст. ложек, масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают ломтиками, отбивают, обваливают в небольшом количестве муки и каждый кусочек обжаривают с обеих сторон в растительном масле. В отдельной емкости разогревают сливочное масло (2 ст. ложки), слегка обжаривают в нем муку, заливают все горячим молоком и быстро размешивают, чтобы не было комочков, затем кипятят, процеживают через сито, выливают полученный соус в мясо и тушат 20 мин.

Очищенные и нарезанные ломтиками грибы солят, перчат и тушат на сливочном масле. С ломтиков хлеба срезают корочку, обжаривают их в оставшемся количестве сливочного масла. Приготовленные гренки складывают в плоскую огнеупорную емкость, сверху на каждый ломтик выкладывают кусочки жареного мяса и тушеные грибы.

Медальоны поливают лимонным соком, посыпают тертым сыром, ставят в духовой шкаф и пекут до тех пор, пока они не зарумянятся. Подают к столу в горячем виде.

Печенье ванильное

Ингредиенты

Мука пшеничная – 600 г, масло сливочное – 250 г, сахар – 200 г, яйца – 3 шт., сахар ванильный – 1 пакетик, пудра сахарная – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая измельченная – 0,5 ч. ложки, сода – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Яйца растирают с сахаром, добавляют размягченное сливочное масло, ванильный сахар, апельсиновую цедру, соду, муку и замешивают крутое тесто. Раскатывают в пласт толщиной 1 см и вырезают фигурное печенье с помощью специальных формочек. Изделия выкладывают на смазанный маслом противень и пекут 15 мин. Готовые печенья посыпают сахарной пудрой и подают к чаю или кофе.

Обед «Рождественский»

Сандвичи с маринованным перцем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш мясной – 100 г, яйца – 2 шт., перец болгарский маринованный – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень базилика и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Фарш жарят на масле до готовности. Перец нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, мелко нарезают, смешивают с фаршем, горчицей, майонезом и измельченной зеленью базилика и щавеля. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и украшают нарезанным перцем.

Заливное из языка

Ингредиенты

Язык говяжий – 1 кг, вода – 3 л, бульон мясной – 500 мл, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., желатин – 1 пакетик, корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, хрен тертый – 4 ст. ложки, соль и перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Язык промывают и отваривают в подсоленной воде с добавлением перца, лаврового листа, нарезанного корня петрушки, репчатого лука.

Готовый язык вынимают из бульона, очищают от кожи, остужают, нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо и украшают кусочками огурца, кружочками сваренного вкрутую и очищенного яйца, веточками укропа.

Мясной бульон смешивают с предварительно замоченным в воде желатином, заливают приготовленной смесью язык и ставят в холодильник на 2-3 ч.

Готовое блюдо подают к столу с хреном.

Салат из печени

Ингредиенты

Печень говяжья – 300 г, виноград темный без косточек – 100 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают небольшими кусочками и тушат на сковороде в небольшом количестве воды. Затем остужают,

перчат и солят. Лук и морковь очищают. Лук режут полукольцами, морковь – соломкой, жарят в сливочном масле до золотистого цвета, добавляют печень и тушат на небольшом огне 4-5 мин. Виноград моют, каждую ягоду разрезают пополам.

Все продукты соединяют, солят, заправляют растительным маслом и аккуратно перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают листьями зеленого салата.

Мясная окрошка с кефиром

Ингредиенты

Кефир – 1,5 л, говядина вареная или колбаса вареная – 250 г, яйца – 3 шт., огурцы – 2 шт., редис – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо или колбасу нарезают кубиками. Редис и огурцы моют, нарезают кружочками и смешивают с мясом и нарубленным зеленым луком.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают от скорлупы и нарезают кубиками, добавляют их в кастрюлю с основной массой, все перемешивают, солят, заливают кефиром и еще раз перемешивают.

Если окрошка получилась слишком густой, разбавляют ее небольшим количеством воды.

Гусь с квашеной капустой

Ингредиенты

Тушка гуся, капуста квашеная – 1 кг, шпик – 150 г, яблоки – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, клюква – 2 ст. ложки, зелень петрушки, укропа и кинзы – 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Квашеную капусту отжимают, добавляют масло и тушат до полуготовности на среднем огне. Шпик измельчают, обжаривают с нашинкованным луком. Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками. Ингредиенты складывают в кастрюлю с капустой, добавляют сахар и тщательно перемешивают. Тушку гуся натирают солью и фаршируют тушеной капустой с яблоками. Разрез зашивают. Птицу кладут на противень спинкой вниз и запекают в разогретой духовке до готовности, каждые 15 мин поливая выделяющимся соком.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью, украшают клюквой и подают к столу.

Карп фаршированный

Ингредиенты

Карп – 1 кг, каша гречневая – 4 ст. ложки, масло

растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, карри – 1 ч. ложка, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат и промывают. Чеснок очищают, мелко нарезают, смешивают половину его с гречневой кашей. Рыбу солят, перчат, натирают оставшимся чесноком и карри, наполняют кашей и смазывают растительным маслом. Подготовленную таким образом рыбу заворачивают в фольгу и пекут в предварительно разогретой духовке до готовности.

Перед подачей к столу фольгу разворачивают, рыбу украшают веточками зелени.

Торт «Ореховый»

Ингредиенты

Орехи грецкие очищенные – 350 г, сахар – 300 г, молоко – 200 мл, мука пшеничная – 160 г,

масло сливочное – 100 г, мука картофельная – 40 г, яйца – 10 шт., ванилин – 1 пакетик, пудра сахарная – 2 ст. ложки, коньяк – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Размягченное сливочное масло смешивают с картофельной мукой, 200 г сахара, 7 яичными желтками и замешивают тесто, постепенно добавляя пшеничную муку (оставив 1 ст. ложку для приготовления крема), ванилин и 7 яичных белков, взбитых в крепкую пену.

Тесто выкладывают в предварительно смазанную растительным маслом и посыпанную мукой форму для выпечки. Торт выпекают 30 мин в предварительно разогретой до температуры 200 °С духовке.

Для приготовления крема 3 яичных желтка в кастрюле растирают с оставшимся сахаром, добавляют коньяк и 1 ст. ложку муки, разводят массу молоком, ставят емкость на огонь и варят смесь при постоянном помешивании до загустения.

Грецкие орехи измельчают и добавляют в крем. Остывший крем взбивают с помощью миксера.

Готовый бисквит охлаждают, разрезают на 2 пласта, помещают их друг на друга и переслаивают кремом.

Верх и бока торта обмазывают кремом, посыпают сахарной пудрой и подают к чаю или кофе.

Обед «Южный день»

Сандвичи с ветчиной и помидорами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, помидоры – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, салат зеленый, зелень петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидоры и огурец нарезают тонкими кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло и кладут на них по листу салата, смазанному майонезом. Сверху выкладывают несколько кружков помидоров и огурца, ломтик ветчины, веточки петрушки. Накрывают листьями салата и оставшимися ломтиками хлеба.

Форель фаршированная

Ингредиенты

Форель – 500 г, грибы маринованные – 100 г, сметана – 80 г, рис – 50 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 0,5 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, шафран, зира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу потрошат через надрез у головы, промывают и натирают солью.

Рис отваривают в подсоленной воде. Лук очищают, мелко нарезают и пассеруют в 1 ст. ложке сливочного масла и смешивают с грибами и рисом. Рис, лук и измельченные грибы смешивают, солят. Полученным фаршем начиняют форель, разрез зашивают.

Морковь и корень петрушки очищают, натирают на средней терке и пассеруют в оставшемся сливочном масле. Затем сверху кладут рыбу, вливают немного воды, добавляют зиру, шафран и тушат. За 10-15 мин до готовности вливают сметану и тушат на среднем огне.

У готовой рыбы удаляют нитки, кладут на плоское блюдо. Форель поливают оставшимся после тушения и процеженным соусом, украшают тонкими ломтиками лимона и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из курицы с сельдереем

Ингредиенты

Филе курицы – 500 г, корни сельдерея – 300 г, майонез – 250 г, виноград темный – 200 г, лимон – 1 шт., фисташки измельченные – 2 ст. ложки, салат зеленый, лук зеленый – по 1 пучку, мята и мелисса – по 2 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе разрезают на несколько частей и варят до готовности в подсоленной воде, затем вынимают из бульона, остужают и нарезают небольшими кусочками.

Сельдерей моют, очищают и, нарезав его ломтиками, смешивают с курицей. Сбрызгивают свежевыжатым лимонным соком.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат (несколько ягод оставляют для украшения). Майонез смешивают с фисташками и мелко нарубленными листьями мяты и мелиссы, полученной смесью заправляют курицу, все солят. После этого салат ставят на 1 ч в холодильник, а затем перекладывают в глубокую салатницу. Салат украшают листьями салата, ягодами винограда и рубленым зеленым луком.

Суп с окороком

Ингредиенты

Бульон – 500 мл, копченое мясо или отварной окорок – 200 г, паста томатная – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и окорок (или копченое мясо) пропускают через мясорубку. Фарш заливают горячим бульоном, заправляют томатной пастой, солят, перчат и варят на слабом огне 15 мин.

Готовый суп украшают измельченной зеленью укропа.

Картофель отварной с соусом из пахты

Ингредиенты

Картофель – 6 – 7 шт.

Для соуса Пахта – 500 мл, горошек зеленый консервированный – 100 г, огурец соленый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень укропа и базилика – по 0,5 пучка, душица сушеная молотая – 0,5 ч. ложки, зира, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают и нарезают кружками. Горошек протирают через сито, огурец натирают на средней терке. Муку пассеруют в сливочном масле. Добавляют пахту, гороховое пюре, натертые огурцы, душицу, зиру, измельченную зелень базилика и тщательно перемешивают. Когда соус закипит, добавляют картофель и тушат до готовности. Готовый картофель поливают соусом, поливают сметаной и посыпают измельченной зеленью укропа.

Творожно-персиковый десерт

Ингредиенты

Творог – 400 г, персики – 2 шт., яйцо – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, крупа манная – 1 ст. ложка, миндаль молотый – 1 ст. ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

С персиков снимают кожицу, разрезают пополам и удаляют косточки. Кладут их в неглубокую кастрюлю, добавляют мед, лимонную цедру, вливают лимонный сок и вино. Прогревают в микроволновой печи при мощности выше средней 1 мин. Желток растирают в отдельной емкости с сахаром и соединяют с творогом, манной крупой, миндалем и соком, полученным при тушении персиков. Затем добавляют взбитый белок, хорошо перемешивают массу и выкладывают ее на персики. Посыпают молотым миндалем и сахаром и пекут в микроволновой печи при средней мощности в течение 10 мин.

Обед «После прогулки»

Сандвичи со шницелем

Ингредиенты

Батон французский – 1 шт., лимон – 2 шт., шницели – 8 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Батон нарезают ломтиками. Один лимон нарезают дольками, из другого выжимают сок. Шницели перчат, обжаривают с одной стороны в масле, переворачивают, солят, кладут на каждый по дольке лимона и обжаривают с другой стороны. В выделившийся при жарке жир вливают лимонный сок, солят, перчат и доводят соус до кипения.

На ломтики батона кладут шницели, измельченную зелень, поливают соусом и запекают в духовом шкафу 5-10 мин.

Закуска из красной фасоли, маринованных огурцов и яблок

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, огурцы маринованные – 2 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез – 100 г, горчица – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кубиками. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают кубиками. Лук чистят и шинкуют. Яйцо очищают и нарезают дольками. Консервированную фасоль смешивают с огурцами, яблоками и луком, солят, перчат, добавляют майонез и горчицу, еще раз перемешивают. Закуску выкладывают горкой на блюдо, украшают дольками яйца и веточками зелени и подают к столу.

Салат из белых грибов с маринованными огурцами

Ингредиенты

Грибы белые сухие – 200 г, майонез – 100 г, яйца – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, чистят и мелко нарезают. Репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками и жарят на небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Грибы замачивают на 3-4 ч в холодной воде, затем варят до

готовности, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Огурцы нарезают маленькими кубиками. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Добавляют натертый хрен и заправляют майонезом. Готовый салат украшают веточками петрушки.

Суп-пюре с креветками

Игнредиенты Вода – 0,5 л, креветки – 500 г, сливки – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, вино белое сухое – 2 ст. ложки, мука – 2 ч. ложки, паприка молотая – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Креветки промывают в холодной воде, обсушивают салфеткой и обжаривают, не удаляя панцирей, в сливочном масле. Затем добавляют муку, сухое белое вино, воду и варят 1-2 мин, после чего снимают с огня и остужают.

Подготовленные таким образом креветки выкладывают в дуршлаг, чтобы отделить от бульона. Затем снимают панцири, измельчают в блендере и кладут в бульон. В суп-пюре добавляют сливки и все еще раз перемешивают. Перед подачей к столу посыпают суп паприкой.

Вареники с печенью

Ингредиенты

Печень куриная – 250 г, мука пшеничная – 400 г, масло растительное – 60 мл, масло сливочное – 50 г, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 1 долька, зелень петрушки и укропа – 0,5 пучка, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают маленькими кусочками и обжаривают в растительном масле. Морковь и чеснок очищают, натирают на мелкой терке, добавляют к печени, солят и перчат. Жарят все вместе еще 5 мин.

Из муки, яйца и воды замешивают крутое тесто, раскатывают его и вырезают кружочки с помощью стакана.

На середину каждого кружочка кладут приготовленную начинку, соединяют края и лепят вареники.

Готовые вареники кладут в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят в течение 7-10 мин. Готовые вареники поливают растопленным сливочным маслом и украшают зеленью.

Десерт из творога с ягодами

Ингредиенты

Клубника, малина замороженные – 300 г, виноград зеленый без косточек – 100 г, творог – 100 г, сливки – 50 г, пудра сахарная – 4 ст. ложки.

Способ приготовления

Виноград моют и разрезают каждую ягоду на 2 части (оставляют по несколько ягод для украшения). Клубнику и малину размораживают. Творог смешивают со сливками и сахарной пудрой, добавляют клубнику, малину и виноград, осторожно перемешивают и ставят в холодильник на 30 мин. Охлажденный десерт раскладывают по креманкам, украшают целыми ягодами винограда и подают к столу.

Обед «Летняя Рига»

Сандвичи с ветчиной и перцем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., ветчина – 2 ломтика, перец болгарский – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножки и разрезают на 2 части. Булочки надрезают с одной стороны, смазывают майонезом, сверху кладут ломтик ветчины, половинку перца, веточки петрушки и посыпают тертым сыром. Сандвичи запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Куриное филе с острым соусом

Ингредиенты

Филу куриное – 500 г, масло оливковое – 100 г, водка рисовая – 50 мл, лук репчатый – 1 шт., перец стручковый острый – 1 шт., яйцо – 1 шт., крахмал – 2 ст. ложки, соус соевый – 2 ст. ложки, розмарин сушеный молотый – 1 ч. ложка, майоран сушеный молотый – 0,5 ч. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, кориандр, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крахмал (1 ст. ложку) разводят небольшим количеством холодной воды (1: 1), смешивают с яичным белком и тщательно взбивают.

Филе промывают, нарезают мелкими кусочками, смачивают в белковой смеси и жарят в хорошо разогретом оливковом масле (60 г) до образования золотистой корочки.

Оставшийся крахмал разводят в 2 ст. ложках холодной воды и тщательно размешивают.

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и мелко нарезают. Лук очищают, моют и нарезают тонкими полукольцами. Оставшееся оливковое масло хорошо разогревают и обжаривают на нем перец и лук до золотистого цвета.

Затем добавляют кусочки филе, вливают соевый соус, рисовую водку, раствор крахмала, добавляют розмарин, майоран и тушат до загустения соуса.

Готовое блюдо украшают веточками базилика. Гарнируют рисом или овощами.

Салат «Прибалтийский»

Ингредиенты

Свинина нежирная вареная – 300 г, филе сельди – 150 г, майонез – 150 г, картофель – 3 шт., яблоки – 3 шт., огурцы

соленые – 2 шт., помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, листья зеленого салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину нарезают небольшими кусочками и выкладывают в глубокую миску. Картофель отваривают, очищают и нарезают ломтиками. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Огурцы нарезают соломкой.

Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Все продукты соединяют, добавляют майонез, соль, перемешивают и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают ломтиками помидоров, зеленью петрушки и листьями салата.

Бульон с яблочно-сырными лепешками

Ингредиенты

Бульон из баранины – 2 л, сыр – 200 г, яйца – 4 шт., яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, жир – 2 ст. ложки, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Яичные белки отделяют от желтков, взбивают их, смешивают с мукой, тертым сыром, измельченным луком, нарезанным яблоком и нашинкованной зеленью укропа. Ингредиенты солят, перчат, тщательно перемешивают. Из полученного теста формуют лепешки и жарят их в растопленном жире на раскаленной сковороде с 2 сторон.

Бульон кипятят и разливают по чашкам, подают вместе с горячими лепешками.

Рагу овощное

Ингредиенты

Картофель – 3-4 шт., морковь – 3 шт., репа – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, майоран – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Картофель, репу и морковь очищают, моют, крупно нарезают и жарят в сливочном масле до полуготовности. Затем добавляют лук, сметану, майоран, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Пирожное «Фруктовое»

Ингредиенты

Мука – 500 г, сливы – 300 г, клубника – 200 г, масло сливочное – 200 г, мед – 200 г, сахар – 100 г, стружка кокосовая – 50 г, сливки – 400 мл, яйца – 8 шт., масло растительное – 2 ст.

ложки, корица молотая – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Муку просеивают, смешивают с размягченным сливочным маслом, медом, 2 взбитыми яйцами и корицей.

Тесто вымешивают до однородного состояния и помещают в холодильник на 40 мин.

Формочки для выпечки выкладывают пергаментной бумагой и смазывают растительным маслом.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5 см и распределяют по формочкам.

Сливы моют, удаляют косточки и нарезают тонкими ломтиками. Клубнику очищают, моют, обсушивают, разрезают на половинки. Сливы и клубнику раскладывают по формочкам, посыпают кокосовой стружкой и корицей.

Для приготовления глазури взбивают с помощью миксера сливки, оставшиеся яйца и сахар. Пирожные заливают глазурью, помещают формочки в духовку и выпекают 20 мин при температуре 200 °С.

Обед «Валентинка»

Бутерброды с болгарским перцем и помидорами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец болгарский зеленый – 2 шт., яйца – 2 шт., помидор – 1 шт., майонез -

2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перцы моют, удаляют семена и плодоножки и каждый разрезают на 2 части. Яйца варят, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Помидор моют и нарезают кружками. Ломтики батона смазывают майонезом, сверху кладут половинки перца, кружки яйца и помидора. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Закуска из копченой свинины с зеленым горошком

Ингредиенты

Свинина отварная – 400 г, майонез – 100 г, горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, яйцо вареное – 1 шт., чеснок – 2 дольки, зелень базилика – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кубиками, добавляют очищенный и измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень базилика, майонез, соль и перец. Все перемешивают, выкладывают горкой на блюдо, украшают зеленым горошком и очищенным и нарезанным дольками яйцом.

Салат «Ромео»

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., капуста красно-кочанная – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, чеснок – 1 долька, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, запекают в духовке, остужают. Краснокочанную капусту шинкуют, добавляют сахар и соль, растирают руками, смешивают с нарезанной небольшими кусочками печеной свеклой.

Затем добавляют орехи, измельченную дольку чеснока и заправляют салат майонезом, смешанным с лимонным соком и сахаром. Посыпают салат измельченной зеленью петрушки и сельдерея и подают к столу.

Суп с маслинами, консервированной фасолью и чесноком

Ингредиенты

Вода – 1 л, баранина – 100 г, фасоль консервированная – 100

г, маслины – 100 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 5 долек, томат-пюре – 2 ст. ложки, масло топленое – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, жарят на сковороде без добавления масла, кладут в кастрюлю, заливают водой, варят 30 мин. Бульон процеживают.

Картофель очищают, нарезают кубиками, добавляют в кипящий бульон, варят 15 мин.

Чеснок и морковь измельчают, пассеруют в топленом масле с томатом-пюре, консервированной фасолью и маслинами. Полученную массу кладут в суп, солят, добавляют красный перец. Варят 5 мин.

Готовый суп посыпают зеленью укропа и подают к столу.

Цыпленок с яблоками в луковом соусе

Ингредиенты

Тушка цыпленка, масло сливочное – 50 г, бульон куриный – 100 мл, яблоки сладкие – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., соус томатный острый – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят на сливочном масле (25 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль, перец и тушат 5 минут.

Тушку цыпленка разрезают на две части вдоль хребта, смазывают оставшимся сливочным маслом и раскладывают на противне. Яблоки моют, вырезают сердцевину, разрезают на 4-6 частей и выкладывают на цыпленка. Цыпленка жарят в духовом шкафу до образования золотистой корочки, затем вливают на противень луковый соус и тушат еще 20 мин.

Готового цыпленка украшают веточками петрушки и подают к столу.

Брокколи, запеченная с сыром

Ингредиенты

Брокколи (свежая или замороженная) – 500 г, сыр – 100 г, молоко – 200 мл, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи моют, разделяют на соцветия, бланшируют в масле 2-3 мин (замороженную брокколи бланшируют, не размораживая, 5 мин) и выкладывают в форму для запекания. Сыр натирают на мелкой терке, добавляют к нему взбитые яйца, молоко, соль и перец и заливают этой смесью овощи.

Форму для запекания помещают в духовку, разогретую до 180-200 °С на 15-20 мин. Готовую брокколи подают к столу в форме.

Трубочки со сливочным кремом

Ингредиенты

Мука – 500 г, сливки – 400 г, масло сливочное – 300 г, вода – 200 мл, сахар – 200 г, яйца – 3 шт., коньяк – 2 ст. ложки, ликер апельсиновый – 1 ст. ложка, разрыхлитель для теста, сахар ванильный, соль, масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Муку смешивают с разрыхлителем, добавляют 2 яйца, соль, коньяк, холодную воду, замешивают тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм, кладут на него плоский кусочек сливочного масла, сворачивают и снова раскатывают. Процесс повторяют 5-6 раз.

В последний раз тесто раскатывают в пласт толщиной 2-3 мм, нарезают полосками шириной 1,5 см и оборачивают ими конусообразные металлические трубочки так, чтобы четверть ширины полоски накладывалась на предыдущий виток.

Поверхность трубочек из теста смазывают яйцом. Подготовленные таким образом изделия выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой духовке на среднем огне 20-25 мин. Из готовых трубочек вынимают форму-основу. Сливки взбивают с сахаром, ликером и ванильным сахаром в крепкую пену, полученным кремом наполняют трубочки и подают к чаю или кофе.

Обед «Аэлита»

Индейка, тушенная со сливами

Ингредиенты

Тушка индейки, сметана – 200 г, сливы – 100 г, масло оливковое – 70 г, сок лайма – 100 мл, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки и сельдерея – по 0,5 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, шалфей сушеный молотый – 1 ч. ложка, майоран – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную тушку индейки нарезают порционными кусками, натирают перцем, посыпают шалфеем, майоран, сбрызгивают соком лайма и ставят в прохладное место на 20-30 мин. Морковь, корень петрушки и сельдерея очищают и натирают на средней терке. Лук очищают и нарезают тонкими полукольцами. Сливы моют, удаляют косточки и нарезают ломтиками. Коренья и лук пассеруют на сливочном масле. Куски маринованной индейки обжаривают в оливковом масле до образования золотистой корочки. Добавляют пассерованные коренья и лук, сливы, вливают немного воды и тушат до полуготовности. Затем добавляют сметану, солят, перчат и тушат до готовности. Готовое блюдо украшают веточками петрушки. Гарнируют рисом или овощами.

Салат из колбасы с овощами

Ингредиенты

Колбаса вареная – 300 г, майонез – 200 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, сметана – 100 г, огурцы соленые – 4 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают и нарезают соломкой. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, колбасу – кубиками.

Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, солят, перчат, заправляют майонезом и сметаной и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают рубленой зеленью.

Суп из куриного фарша

Ингредиенты

Бульон мясной – 1 л, фарш из вареного куриного мяса – 200 г, желтки вареные – 2 шт., миндаль очищенный – 2 ст. ложки,

сухари панировочные пшеничные – 1 ст. ложка, орех мускатный молотый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Наливают в кастрюлю 250 мл мясного бульона, кладут куриный фарш и миндаль, все перемешивают и тщательно взбивают до пастообразного состояния. Добавляют растертые желтки, панировочные сухари, немного мускатного ореха. Вливают в массу оставшийся бульон, ставят кастрюлю на огонь и доводят до кипения. Солят и перчат по вкусу. Суп подают к столу горячим.

Капуста цветная со спаржей отварная

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г, спаржа – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до готовности. Спаржу моют, очищают и отваривают в подсоленной воде до готовности. Сухари пассеруют в сливочном масле до золотистого цвета. Капусту и спаржу кладут на плоское блюдо, сбрызгивают лимонным соком, посыпают пассерованными сухарями и измельченной зеленью петрушки.

Торт «Медовый»

Ингредиенты

Мука – 600 г, масло сливочное (маргарин) – 250 г, сахар – 100 г, яйца – 3 яйца, мед – 4 ст. ложки, посыпка карамельная цветная – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Из муки, 200 г холодного сливочного масла или маргарина, яиц и сахара замешивают тесто, помещают его на 30 мин в холодильник. Затем тесто делят на 4 равные части и раскатывают

каждую в круглые коржи толщиной 0,5 см. Каждый корж выпекают в предварительно разогретой до 240 ˚С духовке 7-8 мин. Коржи снимают с противня с помощью лопаточки.

Мед смешивают с 50 г сливочного масла (маргарина) и растапливают на паровой бане, постоянно помешивая. Готовую массу остужают, смазывают коржи и соединяют их. Сверху торт смазывают медово-масляной смесью и украшают цветной карамельной посыпкой.

Обед «Романтический»

Бутерброды с сыром и зеленью

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика хлеба, сыр – 100 г, яйца – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа, петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Сыр натирают на средней терке. Продукты смешивают, добавляют майонез и измельченную зелень. Полученную смесь намазывают на каждый ломтик хлеба и запекают до появления золотистой корочки.

Закуска из фаршированных помидоров

Ингредиенты

Помидоры – 10 шт., маслины без косточек – 10 шт., яйца вареные – 5 шт., сыр плавленый – 150 г, майонез – 100 г, кетчуп острый – 50 г, чеснок – 2 дольки, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Для приготовления фарша яйца очищают и натирают на терке, добавляют сыр, толченый чеснок, майонез, кетчуп, рубленую зелень укропа, соль, перец и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем, украшают маслинами и подают к столу.

Салат из креветок с шампиньонами и авокадо

Ингредиенты

Креветки свежезамороженные без панциря – 250 г, шампиньоны – 200 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, салат листовой – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешивают со сметаной, приправляют солью и перцем. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, мякоть нарезают кубиками. Шампиньоны промывают и нарезают тонкими ломтиками, затем смешивают с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавляют соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки. На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, а по краям распределяют смесь из авокадо и шампиньонов.

Суп овощной с зеленым консервированным горошком

Ингредиенты

Вода или бульон овощной – 2 л, горошек зеленый консервированный – 250 г, капуста белокочанная – 150 г, картофель – 5 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и яблоко нарезают кубиками, капусту шинкуют. Кладут их в кастрюлю, заливают водой или бульоном, доводят до кипения, добавляют зеленый горошек, соль и специи и варят до готовности. Лук и морковь мелко нарезают, пассеруют в растительном масле и кладут в кастрюлю с супом. Муку разводят в небольшом количестве кипятка, тщательно перемешивают, вливают в суп и варят еще 5 минут. Готовый суп разливают по тарелкам, украшают кружочками вареных яиц и подают к столу.

Печень телячья с апельсинами

Ингредиенты

Печень телячья – 500 г, лук репчатый – 2 шт., апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., сливки – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло топленое – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают ломтиками, обваливают в муке, смешанной с солью и перцем, обжаривают 5-6 мин на среднем огне в кипящем топленом масле. В разогретом сливочном масле обжаривают очищенный и нашинкованный репчатый лук, добавляют очищенные от кожицы и семян и нарезанные апельсины и яблоки. Ингредиенты тушат 5 мин, после чего вливают сливки. Обжаренную печень выкладывают в блюдо, сверху кладут массу из фруктов и при подаче к столу посыпают рубленой зеленью петрушки и укропа.

Десерт из кураги с мороженым и орехами

Ингредиенты

Курага – 200 г, ядра миндальных орехов – 100 г, изюм – 100 г, мороженое – 100 г, апельсин – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки.

Способ приготовления

Курагу промывают, заливают кипятком и оставляют на 20 мин, после чего откидывают на сито и мелко режут. Миндальные орехи измельчают, смешивают с изюмом. В массу добавляют сметану и мороженое. Готовый десерт выкладывают в салатник и украшают дольками апельсина.

Обед «Сальма»

Сандвичи с ветчиной и салатом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, ветчина – 100 г, помидор – 1 шт., салат зеленый – 3 листа, майонез – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

На 3 ломтика хлеба кладут листья салата. Ветчину нарезают ломтиками, укладывают на салат, намазывают майонезом, сверху кладут кружочки помидора. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Закуска из курицы с вареными овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и зеленью кинзы.

Закуску солят, заправляют майонезом и украшают зеленым горошком.

Салат из говяжьей печени

Ингредиенты

Печень говяжья – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., майонез – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, листья салата – 3-4 шт., зелень петрушки, лук зеленый – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говяжью печень тщательно промывают, кладут в сковороду, жарят на растительном масле до румяной корочки, остужают и нарезают соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очищают, разрезают пополам, нарезают тонкими полукружиями.

Половину неочищенного огурца нарезают кружками и оставляют для украшения готового блюда, а оставшуюся часть шинкуют.

Часть зелени петрушки и зеленого лука рубят, кладут в глубокую емкость, смешивают с печенью, огурцом, солью, перцем, полученную массу тщательно перемешивают.

На дно салатницы выкладывают листья салата, а сверху – измельченное яйцо.

Слой заливают майонезом (2 ст. ложки), сверху кладут печень с зеленью и огурцом и заправляют оставшимся майонезом.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки, кружками огурца, зеленым луком и подают к столу.

Суп с креветками и рисом

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, креветки вареные очищенные – 200 г, рис – 70 г, майонез – 60 г, зелень петрушки – 1 пучок, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Креветки мелко нарезают, рис промывают. Все кладут в кипящую воду, солят, перчат. Майонез смешивают с лимонным соком и добавляют в суп. Варят 20 минут. Готовое блюдо украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Кольраби фаршированная

Ингредиенты

Мясо отварное – 200 г, грибы – 100 г, майонез – 100 г, рис – 60 г, сыр тертый – 50 г, кольраби молодая – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, масло оливковое – 1 ч. ложка, розмарин – 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кольраби моют и отваривают в подсоленной воде. Затем очищают, аккуратно удаляют сердцевину. Мякоть и мясо пропускают через мясорубку.

Рис отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Измельченные грибы и лук пассеруют в сливочном масле, смешивают с рисом, мясом и мякотью капусты, добавляют розмарин, солят, перчат и тщательно перемешивают. Полученным фаршем начиняют кольраби, кладут ее в смазанный оливковым маслом сотейник, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до готовности.

Готовое блюдо поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Торт «Ежевичный»

Ингредиенты

Мука – 500 г, масло сливочное (маргарин) – 250 г, пудра сахарная – 160 г, джем ежевичный – 150 г, какао-порошок – 50 г, яйца – 4 шт., сода чайная – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, масло растительное 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Муку перетирают со сливочным маслом или маргарином, добавляют яичные желтки, растертые с 60 г сахарной пудры и содой, погашенной уксусом, и замешивают тесто.

Готовое тесто делят на 3 части. В одну из частей добавляют какао-порошок и тщательно перемешивают.

Все части теста помещают в холодильник на 1 ч. Следующую часть теста раскатывают в ровный прямоугольный пласт, выкладывают на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень и выпекают в предварительно разогретой духовке при температуре 180 ˚С 20-25 мин. Оставшееся тесто выпекают аналогичным способом.

Для приготовления крема белки взбивают с оставшимся сахаром до образования крепкой пены.

Один из остывших пластов выкладывают на блюдо и смазывают джемом, сверху покрывают натертой на крупной терке частью теста с какао, затем выкладывают белковый крем и закрывают натертой на терке оставшейся частью теста.

Обед «Красная Армия»

Заливные фрикадельки

Ингредиенты

Телятина – 250 г, свинина – 250 г, вода – 3 л, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, желатин – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 1 час. Затем добавляют очищенные морковь и корень петрушки, лавровый лист, соль и варят до готовности мяса.

Лук очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле.

Вареное мясо вместе с пассерованным луком дважды пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют сметану, соль, перец, хорошо перемешивают и формуют небольшие шарики.

Бульон процеживают, смешивают с разведенным в холодной воде желатином и доводят до кипения.

Небольшую порцию горячего бульона вливают в форму, остужают, добавляют вареную морковь, нашинкованную соломкой, сваренные вкрутую яйца, нарезанные кружками, и мясные фрикадельки. Заливают продукты оставшимся бульоном и ставят в холодильник на 3 ч.

Салат из курицы с краснокочанной капустой

Ингредиенты

Филе курицы жареное – 300 г, капуста краснокочанная – 200 г, яблоко – 1 шт., кукуруза консервированная – 3 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, шинкуют, солят и смешивают с нарезанным полосками мясом курицы. Выкладывают горкой на блюдо, украшают нарезанным дольками яблоком и кукурузой. Оливковое масло смешивают с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, поливают полученным соусом и дают настояться 30 мин. Затем салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Борщ с квашеной капустой

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста квашеная – 500 г, картофель – 1 шт., свекла – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 3

ст. ложки, масло топленое – 2 ст. ложки, уксус 3%-ный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту отжимают и кладут в кипящую воду. Картофель очищают, нарезают кубиками, добавляют к капусте, солят, перчат и варят до готовности. Свеклу и морковь натирают на крупной терке, жарят вместе с измельченным луком в топленом масле, сбрызгивают уксусом и добавляют в борщ за 5 минут до готовности. Готовый борщ разливают по тарелкам, посыпают измельченной зеленью петрушки, заправляют майонезом и подают к столу.

Бифштексы с жареным картофелем

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 500 г, картофель – 4 шт., помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, бульон мясной – 2 ст. ложки, хрен тертый – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0, 5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают поперек волокон кусочками весом по 100-150 г, слегка отбивают, солят, перчат и жарят с двух сторон на раскаленном растительном масле (2 ст. ложки) 10-15 мин. Готовые бифштексы перекладывают на тарелку и поливают их маслом, в котором они жарились, смешанным с горячим мясным бульоном. Картофель очищают, нарезают соломкой и обжаривают в оставшемся растительном масле. Бифштексы украшают кружочками помидоров и огурцов, гарнируют жареным картофелем, посыпают измельченной зеленью укропа и подают к столу с тертым хреном.

Запеканка сырная

Ингредиенты

Сыр «Гауда» – 500 г, сыр пармезан – 300 г, брынза – 100 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский красный – 2 шт., перец болгарский зеленый – 2 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец нарезают полукольцами, помидоры – полукружьями, петрушку и зеленый лук шинкуют. 300 г сыра «Гауда» натирают на крупной терке, выкладывают в миску, смешивают с яйцом и 200 г пармезана и брынзой, натертыми на мелкой терке. Измельченную зелень смешивают с сыром, солят и перчат. Оставшиеся сыр «Гауда» и пармезан нарезают тонкими ломтиками и выкладывают их в форму для запекания, смазанную изнутри растительным маслом и посыпанную панировочными

сухарями. Сверху кладут помидоры и болгарский перец, затем приготовленную смесь из тертого сыра, брынзы, зелени и яйца, и посыпают оставшимся пармезаном. Блюдо запекают в разогретой до 180 °С духовке 10 мин, затем подают к столу.

Обед «Снежная страна»

Бутерброды с яйцами и зеленым горошком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 50 г, сметана – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют горошек, сметану, соль и тщательно перемешивают. Полученную смесь намазывают на хлеб и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Закуска из креветок

Ингредиенты

Креветки очищенные свежемороженые – 200 г, рис – 100 г, чечевица – 50 г, лук-порей – 2 шт., помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., лимон – 0,5 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 1 ст. ложка, цедра лимонная тертая – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и крупно нарезают, чеснок измельчают, морковь натирают на средней терке. Масло хорошо разогревают и обжаривают в нем лук и чеснок до золотистого цвета. Затем добавляют морковь и жарят еще 3-4 мин. В овощи добавляют предварительно промытую чечевицу, вливают 100 мл воды, солят и варят до полуготовности. После этого добавляют промытый рис, вливают необходимое количество воды, добавляют лимонную цедру, солят, перчат и варят 10-15 мин. Затем сверху кладут размороженные креветки и варят их 2-3 мин. Готовое блюдо украшают ломтиками лимона и веточками петрушки.

Салат из белокочанной капусты

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 1 шт., перец красный жгучий – 1 шт., масло кунжутное – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, уксус рисовый (можно яблочный) – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, глютамат натрия, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Капустные листья нарезают шашечками, морковь соломкой. Овощи, предварительно ошпаренные кипятком, перекладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют нарезанный кольцами лук, сахар, соль, уксус, перец, глютамат натрия и тщательно перетирают руками. Масло сильно разогревают и обжаривают в

нем жгучий перец. Затем масло процеживают и заправляют им овощи. Готовый салат перекладывают в блюдо и украшают веточками петрушки.

Суп из чечевицы

Ингредиенты

Бульон говяжий – 2 л, чечевица консервированная – 200 г, ветчина – 100 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезают полукольцами, помидор – кружочками, кладут в кастрюлю и тушат на сливочном масле 3-5 мин. В кастрюлю вливают бульон, добавляют чечевицу, соль, перец и доводят смесь до кипения. Ветчину нарезают небольшими кубиками, кладут в суп, накрывают емкость крышкой и продолжают варить еще 15-20 мин на слабом огне.

Перед подачей к столу добавляют в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

При подаче к столу суп украшают измельченной зеленью.

Голубцы с мясом курицы

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, филе куриное – 300 г, рис – 200 г, жир куриный – 100 г, бульон куриный – 500 мл, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 3 дольки, перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Из кочана капусты удаляют кочерыжку, кладут его в кастрюлю с кипящим бульоном. Через 10 мин с кочана снимают верхние листья, срезают с них толстые прожилки и оставляют остывать. Таким образом обрабатывают все капустные листья. Для приготовления фарша куриное мясо и жир пропускают через мясорубку. Рис отваривают в подсоленной воде и добавляют к мясному фаршу. Массу солят и перчат.

На каждый лист кладут 2-3 ст. ложки фарша и заворачивают. На сковороде разогревают растительное масло и поджаривают голубцы с обеих сторон.

В кастрюлю кладут нашинкованную морковь, сладкий перец, измельченные лук и чеснок, натертые помидоры, голубцы, заливают капустным отваром и добавляют соль и перец.

Емкость накрывают крышкой и тушат голубцы в течение 45 мин на маленьком огне. Перед подачей к столу их посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Ананасы в карамели

Ингредиенты

Ананасы – 300 г, сахар – 150 г, масло растительное – 100 мл, белки яичные – 2 шт., мука – 3 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Ананасы очищают, нарезают ломтиками.

Муку просеивают, смешивают со взбитыми белками, небольшим количеством воды и тщательно перемешивают до получения густой однородной массы.

В полученный кляр обмакивают ломтики ананасов и обжаривают их во фритюре.

В сковороде разогревают небольшое количество масла, растапливают сахар и нагревают его до тех пор, пока он не станет клейким. В сковороду кладут ломтики обжаренных ананасов и перемешивают с карамелью.

Готовые ананасы перекладывают на блюдо и посыпают корицей.

Обед «Морской бриз»

Бутерброды с сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, масло сливочное – 50 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, помидор и огурец – ломтиками. Хлеб намазывают маслом, сверху кладут кусочки филе и ломтики помидора и огурца.

Готовые бутерброды украшают веточками петрушки и укропа.

Закуска из сельди в сметане

Ингредиенты

Филе сельди – 300 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, сахар, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Филе сельди нарезают полосками и кладут на дно салатницы. Сверху кладут мелко нарезанные лук, яблоко и маринованный огурец. Сметану смешивают с сахаром, солью и перцем, заливают приготовленной смесью закуску и ставят на 1 ч в холодильник. Перед подачей к столу украшают веточками петрушки и укропа.

Салат из кальмаров

Ингредиенты

Кальмары консервированные – 300 г, помидоры – 2 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, петрушка – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Салат моют, обсушивают, рвут руками и кладут в салатницу.

Сверху выкладывают нарезанные дольками помидоры, мелко нарубленный лук и кусочки кальмаров. Оливковое масло смешивают с винным уксусом, приправляют солью и молотым перцем и заливают салат полученным соусом.

Ставят в прохладное место на 30-40 мин. Перед подачей к столу салат украшают веточками петрушки.

Светлый рыбный бульон

Ингредиенты

Вода – 2 л, головы рыбьи – 600 г, лук репчатый – 3 шт., вино белое сухое – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбьих голов удаляют жабры, промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем огонь

убавляют, снимают с бульона пену, добавляют вино, измельченный репчатый лук, нарезанную кольцами морковь, лавровый лист, соль и варят 1 час.

Готовый бульон процеживают.

Семга отварная в сливочном соусе

Ингредиенты

Семга – 800 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук и коренья, варят 25 мин.

За 5 мин до окончания варки добавляют соль, лавровый лист и перец. Готовую рыбу вынимают шумовкой, бульон процеживают.

Муку пассеруют в сливочном масле, добавляют 250 мл рыбного бульона и лимонный сок, хорошо размешивают и доводят до кипения.

Отварную рыбу раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Десерт «Цитрусовый»

Ингредиенты

Мандарины – 2 шт., киви – 2 шт., яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., йогурт ванильный – 200 г, стружка кокосовая – 1 ст. ложка, ликер апельсиновый – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Яблоко и грушу моют и нарезают тонкими ломтиками. Киви, лимон, апельсин, мандарины очищают и нарезают дольками. Все компоненты соединяют, сбрызгивают ликером, заливают йогуртом и перемешивают. Ставят на 30 мин в холодильник. Готовый десерт выкладывают в креманки, посыпают кокосовой стружкой и подают к столу.

Обед по-польски

Закуска из ветчины с хреном

Ингредиенты

Ветчина – 200 г, колбаса полукопченая – 150 г, сметана – 3 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень укропа рубленая – 0,5 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину и колбасу нарезают тонкими ломтиками, укладывают попеременно на блюдо. Сметану смешивают с хреном, укропом, солью и перцем. Полученный соус подают отдельно.

Салат мясной

Ингредиенты

Телятина отварная – 300 г, грибы маринованные – 100 г, майонез – 100 г, картофель вареный – 2 шт., яйца – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, горчица – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареное мясо нарезают мелкими кусочками. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают от скорлупы и нарезают кружочками.

Картофель и очищают от кожицы и нарезают кубиками. Огурец и грибы нарезают соломкой.

Продукты соединяют, солят, перчат, заправляют майонезом, смешанным с горчицей, и выкладывают готовый салат в глубокую емкость.

Перед подачей к столу салат украшают зеленью петрушки и кружками яиц.

Суп куриный с клецками

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, мясо куриное вареное – 300 г, мука – 100 г, вода – 100 г, масло растительное – 50 г, яйца – 3 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю вливают воду, добавляют масло, соль, муку, доводят смесь до кипения. Полученное тесто ставят в холодильник на 1 час, затем смешивают со взбитыми венчиком 2 яйцами.

Вареное куриное мясо пропускают через мясорубку, смешивают со взбитым яйцом. Тесто делят на 2 равные части, одну смешивают с половиной порции измельченной зелени

укропа и петрушки, вторую – с красным молотым перцем.

Чайной ложкой опускают в кипящий бульон небольшие кусочки теста, давая им всплыть.

При подаче к столу суп с клецками посыпают нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

Свинина по-варшавски с отварным картофелем

Ингредиенты

Свинина – 300 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, молоко – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают порционными кусками, солят и перчат. Яйцо взбивают с молоком. Куски мяса обваливают в муке, затем обмакивают в яично-молочную смесь и панируют в сухарях. Жарят на сковороде в растительном масле с обеих сторон. Картофель очищают и отваривают в подсоленной воде. Готовое мясо раскладывают по тарелкам, гарнируют отварным картофелем, украшают зеленым горошком и подают к столу.

Маковый мусс

Ингредиенты

Мак – 50 г, сливки – 200 г, пудра сахарная – 50 г, желатин – 8 г, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Желатин заливают небольшим количеством воды и оставляют на 30 мин. Мак обдают кипятком и дважды пропускают через мясорубку. Сливки взбивают с сахарной пудрой и ванилином в крепкую пену, затем, продолжая взбивать, добавляют мак и желатин. Мусс раскладывают по креманкам и подают к столу.

Обед «Мечта»

Бутерброды с сыром и колбасой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, сыр – 100 г, колбаса – 100 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, колбасу нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют майонез, измельченную зелень шпината, укропа и тщательно перемешивают. Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут ломтики колбасы, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Закуска из филе курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 300 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель отварной – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и измельченной зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Салат из сельдерея

Ингредиенты

Листья сельдерея – 6 шт., огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., перец чили зеленый – 1 шт., соус соевый – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья сельдерея моют, нарезают кусочками, солят и складывают в глубокую тарелку. Огурцы моют, очищают от кожицы и нарезают тонкими кружочками. Зеленый перец чили измельчают острым ножом. Огурец, перец и листья сельдерея кладут на 20-30 мин в воду, затем дают ей стечь, выкладывают все в салатницу и поливают майонезом, смешанным с соевым соусом. Готовый салат украшают кружками яиц.

Мацнабрдош

Ингредиенты

Мацони – 0,5 л, вода – 0,5 л, огурцы – 3 шт., яйцо – 1 шт.,

зелень петрушки, кинзы, укропа, лук зеленый – по 1 пучку, сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мацони разводят холодной кипяченой водой. Яйцо варят вкрутую. Огурцы, яйцо, зеленый лук, укроп, кинзу, петрушку мелко нарезают, перекладывают в емкость с мацони, добавляют сметану, соль и хорошо перемешивают.

Готовый мацнабрдош подают к столу холодным.

Свинина с соусом из каперсов

Ингредиенты

Свинина – 1 кг, морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., корень сельдерея – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Для соуса Сливки – 200 мл, бульон мясной – 200 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, каперсы консервированные – 1 ст. ложка, уксус винный – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, заливают водой (она должна полностью покрывать мясо), солят и варят на слабом огне 1-1,5 ч. Затем добавляют мелко нарезанные морковь, лук и сельдерей и варят до готовности. Готовое мясо вынимают, бульон процеживают, овощи протирают через сито.

В растопленном сливочном масле обжаривают муку до золотистого цвета, добавляют протертые овощи, сливки, бульон, соль, перец и варят на медленном огне до загустения. Готовый соус слегка охлаждают, добавляют уксус и каперсы.

Мясо нарезают порционными кусками, перекладывают на блюдо, поливают соусом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Десерт «Тропический»

Ингредиенты

Апельсины – 2 шт., мандарины – 2 шт., грейпфрут – 1 шт., йогурт – 100 г, сахар – 5 ст. ложек.

Способ приготовления

Апельсины, грейпфрут и мандарины очищают от кожуры и нарезают небольшими кусочками. Из йогурта и сахара готовят крем и заливают им фруктовую массу.

Обед «Ленивец»

Бутерброды с огурцами и зеленью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 6 ломтиков, масло сливочное – 50 г, огурцы соленые – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают в тостере. Огурцы нарезают кружочками. Зелень петрушки моют и мелко нарезают. Ломтики хлеба смазывают сливочным маслом, сверху укладывают кружочки огурцов так, чтобы они находили друг на друга.

Бутерброды посыпают зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из консервированной рыбы и сыра

Ингредиенты

Рыба консервированная – 1 банка, сыр твердых сортов – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу разминают вилкой. Яйца очищают и измельчают, сыр натирают на крупной терке, лук нарезают полукольцами.

Все ингредиенты соединяют, солят и заправляют майонезом.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Куриный бульон с гренками

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо куриное – 250 г, хлеб пшеничный – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 1 долька, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне в течение 2 час. Готовое мясо вынимают из кастрюли, бульон процеживают, добавляют пассерованные в растительном масле лук и морковь и варят еще 10 мин. Хлеб нарезают кубиками, подсушивают в духовом шкафу и натирают каждый кусочек чесноком. Бульон разливают по тарелкам, посыпают гренками и подают к столу.

Курица на банке

Ингредиенты

Тушка курицы, вода – 350 мл, чеснок – 3 дольки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную курицу натирают измельченным чесноком, солью и перцем. В небольшую банку наливают воду, кладут

курицу на банку так, чтобы горлышко оказалось внутри тушки, и ставят на противень в предварительно разогретую духовку.

Курицу запекают до румяной корочки.

Мороженое с фруктами

Ингредиенты

Мороженое – 400 г, яблоко – 1 шт., мандарин – 1 шт., сироп апельсиновый – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Яблоко очищают от кожицы, вырезают середину и нарезают дольками. Мандарин очищают от кожицы и разделяют на дольки. Мороженое раскладывают по креманкам, поливают сиропом, украшают дольками фруктов и подают к столу.

Обед «Звездопад»

Сандвичи с творогом и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., творог – 100 г, грибы – 100 г, сыр острый тертый – 50 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Творог растирают с яйцом и майонезом. Грибы моют, нарезают ломтиками, солят и жарят на масле до готовности. Булочки надрезают с одной стороны, удаляют мякиш. Кладут вовнутрь творожную массу, грибы, посыпают сыром, измельченной зеленью базилика и петрушки и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Салат из баклажанов с базиликом

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, базилик – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, чистят, разрезают вдоль и варят до готовности. Затем охлаждают, нарезают соломкой, добавляют измельченный базилик (несколько листиков оставляют для украшения), растительное масло, лимонный сок, толченый чеснок и соль. После этого все перемешивают, выкладывают в салатницу, украшают листиками базилика и подают к столу.

Суп с болгарским перцем

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л, хлеб черный – 6 кусочков, перец болгарский – 6 шт., помидоры – 2 шт., перец горький – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло растапливают в глубокой сковороде, кладут измельченные помидоры, болгарский и острый перец, тушат 10 мин. Куриный бульон доводят до кипения, кладут в него тушеные овощи, солят и варят 5-10 мин. Готовый суп подают горячим, заправив сметаной и посыпав рубленой зеленью. Отдельно подают кусочки хлеба без корочки, обжаренные в сливочном масле.

Судак в кляре

Ингредиенты

Филе судака – 500 г, майонез – 100 г, мука – 100 г, масло растительное – 100 мл, пиво – 120 мл, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., соус томатный – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе моют, нарезают небольшими ломтиками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком, поливают оливковым маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки и базилика и оставляют на 15-20 мин.

Для приготовления кляра желтки взбивают с пивом, смешивают с мукой и тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Затем добавляют взбитые с солью белки и еще раз перемешивают.

Маринованную рыбу обмакивают в кляр и жарят на растительном масле до образования золотистой корочки.

Готовую рыбу складывают горкой на плоском блюде, поливают соусом, приготовленным из майонеза и томатного соуса, и украшают кружками лимона.

Фасоль зеленая тушенная

Ингредиенты

Фасоль зеленая – 300 г, сметана – 100 мл, бульон мясной – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль моют, нарезают кусками длиной 3-4 см, варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде.

Лук и сельдерей очищают, мелко нарезают, жарят на сливочном масле до золотистого цвета, вливают горячий бульон и тушат 3-4 мин.

Затем вливают сметану, лимонный сок, добавляют специи, соль, муку и прогревают до загустения, непрерывно помешивая. В готовый соус добавляют измельченную зелень петрушки.

Фасоль перекладывают на блюдо и поливают приготовленным соусом.

Подают к столу горячим.

Обед «На скорую руку»

Бутерброды с мясом курицы и маринованными огурцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, мясо курицы жареное – 100 г, огурцы маринованные – 2 шт., масло сливочное – 50 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают в тостере. Мясо курицы нарезают ломтиками, огурцы – кружочками.

Хлеб смазывают маслом, сверху кладут ломтики курицы, а на них – кружочки огурцов. Бутерброды украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из моркови с квашеной капустой

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., капуста квашенная – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоко моют и натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют капусту, масло и сахар по вкусу.

Борщ холодный

Ингредиенты

Отвар свекольный – 2 л, свекла вареная – 400 г, огурцы – 250 г, сметана – 200 г, морковь вареная – 100 г, редис – 100 г, яйца вареные – 3 шт., уксус 3%-ный – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, лук зеленый – 2 пучка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очищают и нарезают соломкой. Огурцы, зеленый лук измельчают и кладут в охлажденный свекольный отвар, добавляют свеклу и морковь и все приправляют сахаром, солью и уксусом.

При подаче к столу борщ разливают по тарелкам, в каждую кладут половинку яйца, измельченную редиску, сметану, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бифштексы с луком

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 800 г, лук репчатый – 2 шт., масло топленое – 3 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают поперек волокон кусочками

толщиной 2-3 см, слегка отбивают, солят, перчат и жарят с двух сторон на топленом масле (2 ст. ложки) до образования золотистой корочки. Лук очищают, нарезают кольцами, обваливают в муке и обжаривают в оставшемся топленом масле.

На готовые бифштексы выкладывают жареный лук, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Десерт из ананасов

Ингредиенты

Ананасы консервированные – 1 банка, изюм – 4 ст. ложки, стружка кокосовая – 3 ст. ложки, йогурт – 3 ст. ложки, сок апельсиновый – 70 мл, цедра апельсиновая – 30 г.

Способ приготовления

Ананасы нарезают кубиками. Изюм замачивают в горячей воде на 20 мин, откидывают на дуршлаг, подсушивают и смешивают с ананасами, добавляют кокосовую стружку и тертую цедру апельсина. Массу заправляют апельсиновым соком, смешанным с йогуртом. Готовый десерт ставят в холодное место на 30 мин, а затем подают к столу.

Обед «Царский пир»

Сандвичи с тунцом

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., тунец консервированный – 200 г, кукуруза консервированная – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Рыбу разминают вилкой, добавляют кукурузу, майонез и перемешивают. Булочки надрезают вдоль, вынимают часть мякоти и кладут внутрь листья салата и приготовленную массу.

Капуста цветная, тушенная с пряными травами

Ингредиенты

Капуста цветная – 400 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, шалфей, эстрагон и базилик – по 1 веточке, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Лук и чеснок очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле до золотистого цвета. Смешивают с цветной капустой, добавляют измельченные шалфей, базилик и эстрагон, солят, перчат, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из консервированного лосося

Ингредиенты

Лосось консервированный – 200 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Консервированного лосося разминают вилкой, яйца очищают и измельчают (одно оставляют для украшения). Лук очищают и нарезают полукольцами. Все ингредиенты смешивают, добавляют консервированный зеленый горошек и майонез, солят и перчат. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают дольками яйца, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Рыбные галушки в бульоне

Ингредиенты

Бульон рыбный – 1,5 л, филе рыбное – 600 г, лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2

дольки, хлеб белый – 1 ломтик, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с луком и размоченным в бульоне белым хлебом. Добавляют в фарш сырое яйцо, чеснок, перец и соль. Свеклу, морковь мелко нарезают, варят до полуготовности и смешивают с рыбным фаршем. Формуют из полученного фарша галушки, опускают в кипящий бульон и варят до готовности. К столу галушки подают в глубоких тарелках вместе с бульоном, украсив измельченной зеленью.

Осетрина с грибами и картофелем

Ингредиенты

Осетр – 1 кг, картофель – 5 шт., грибы белые – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа, петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают от чешуи, потрошат, промывают, отрезают головы, хвосты и плавники, нарезают порционными кусками.

Грибы промывают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой (250 мл) и варят 20 мин, затем добавляют куски рыбы, очищенный и нарезанный кольцами лук, растительное масло, солят, перчат и тушат 15 мин. Добавляют нарезанный кубиками вареный картофель, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кинзы и тушат еще 2-3 мин.

Творожный пирог

Ингредиенты

Творог – 500 г, мука пшеничная – 400 г, сахар – 250 г, желтки яичные – 10 шт., белки яичные – 5 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, цедра лимонная тертая по вкусу.

Способ приготовления

Желтки растирают с сахаром и лимонной цедрой, добавляют творог, перемешивают, небольшими порциями всыпают просеянную муку. Белки взбивают в крепкую пену, соединяют с творожной массой, перемешивают и выкладывают на смазанный маслом противень. Пекут в разогретой духовке 35-40 мин. Готовый пирог остужают, нарезают ромбами и подают к чаю.

Обед «Для мамы»

Сандвичи с ягодами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, крыжовник – 4 ягоды, клубника – 2 ягоды, мороженое – 60 г.

Способ приготовления

Клубнику очищают от плодоножек и разрезают вдоль пополам. Ягоды крыжовника разрезают пополам. На 2 ломтика батона кладут по 1 половинке клубники и по 2 половинки крыжовника. Мороженое выкладывают на ягоды. Накрывают все оставшимися кусочками батона.

Закуска из кальмаров

Ингредиенты

Кальмары вареные – 200 г, морковь вареная – 400 г, майонез – 100 г, тмин – 1 ч. ложка, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кальмаров мелко нарезают, добавляют очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоко. Закуску солят, добавляют тмин, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки и очищенным и нарезанным кольцами луком и подают к столу.

Салат из курицы с сыром и апельсином

Ингредиенты

Филе куриное жареное – 200 г, сыр тертый – 100 г, апельсин – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе курицы нарезают соломкой. Апельсин очищают, делят на дольки, затем нарезают кубиками.

Не очищенное от кожицы яблоко шинкуют, предварительно удалив сердцевину.

Ингредиенты смешивают, выкладывают в неглубокую емкость, солят, перчат, заправляют майонезом, тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, посыпают тертым сыром, измельченным зеленым луком и подают к столу.

Пельмени с грибами в овощном бульоне

Ингредиенты

Бульон овощной – 1 л, шампиньоны – 400 г, мясо куриное – 300 г, мука – 400 г, вода – 100 г, жир куриный – 50 г, масло сливочное – 50 г, майонез – 50 г, сыр – 50 г, масло растительное –

3 ст. ложки, лук репчатый – 4 шт., чеснок – 2 дольки, яйцо – 1 шт., соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Половину шампиньонов и куриное мясо вместе с жиром пропускают через мясорубку, добавляют часть лука, нарезанного мелкими кубиками, черный перец и соль. Все ингредиенты перемешивают. Яйцо взбивают с водой и солью, небольшими порциями всыпают просеянную муку и замешивают крутое тесто. Оставляют его на 10 мин, после этого вымешивают еще раз. Тесто тонко раскатывают, вырезают кружки диаметром 5 см, на каждый из них кладут немного фарша и защипывают края. Пельмени варят в подсоленной воде, смазывают сливочным маслом и раскладывают по горшочкам.

Далее готовят соус. Оставшиеся грибы нарезают кубиками и жарят на сковороде в разогретом растительном масле, затем добавляют оставшийся измельченный лук, красный и черный перец, толченый чеснок, тертый сыр, майонез. Все ингредиенты перемешивают и тушат 5 мин на слабом огне.

Соус добавляют в горшочки с пельменями, подливают бульон и ставят горшочки в хорошо разогретую духовку на 10-15 мин.

Лангет с овощами

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 700 г, смесь овощная замороженная – 1 пакет, бульон мясной – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. ложки, сало топленое – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают кусками толщиной 1,5-2 см и отбивают. Посыпают солью и перцем и жарят с обеих сторон на разогретом топленом сале до образования коричневой корочки, затем перекладывают на тарелку, поливают мясным бульоном, смешанным с рас-148

топленным сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью и подают к столу с гарниром из овощной смеси, обжаренной в растительном масле.

Пирожное «Кокосовое»

Ингредиенты

Мука – 500 г, сахар – 200 г, масло сливочное (маргарин) – 150 г, яйца – 3 шт., стружка кокосовая – 2 ст. ложки, ванилин – 0,25 ч. ложки, корица – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Муку и сахар смешивают, добавляют кусочки сливочного масла (маргарина), взбитые яйца, ванилин и корицу. Тесто тщательно вымешивают и скатывают в плотный шар, накрывают

его полотняной салфеткой и помещают в холодильник на 30 мин. Тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см и фигурными выемками или острым кондитерским ножом вырезают пирожные. Полученные фигурки посыпают кокосовой стружкой, раскладывают на противне и выпекают 10-15 мин в предварительно разогретой до 240 °С духовке.

Готовые пирожные раскладывают на накрытом салфеткой блюде и подают к чаю.

Обед по-итальянски

Пицца с ветчиной и салями

Ингредиенты

Тесто готовое – 300 г, сыр – 200 г, ветчина – 150 г, салями – 100 г, помидоры – 2 шт., кетчуп – 2 ст. ложки, орегано – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Помидоры моют и нарезают кружочками, сыр натирают на терке, ветчину нарезают соломкой, салями – тонкими кружочками. Тесто тонко раскатывают, смазывают кетчупом, выкладывают ветчину, салями и помидоры, посыпают сыром и орегано и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

Сельдерей в сливочном соусе

Ингредиенты

Стебли сельдерея – 300 г, лимон – 1 шт., сливки – 100 мл, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное -

1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, перец зеленый – 5 горошин, зелень сельдерея – 1 веточка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей моют, нарезают кусочками длиной 7-8 см и бланшируют в подсоленной воде 7-10 мин. Чеснок измельчают и пассеруют вместе с мукой в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют сливки, толченый зеленый перец и готовят при постоянном помешивании до загустения. Из половины лимона выжимают сок, оставшуюся половину нарезают кружочками. Готовый сельдерей выкладывают на блюдо, сбрызгивают лимонным соком, поливают сливочным соусом, украшают кружочками лимона и листиками зелени и подают к столу.

Томатный суп

Ингредиенты

Вода – 2 л, помидоры – 7 шт., картофель – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, тмин, кориандр, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры очищают от кожицы, мелко нарезают, варят вместе с картофелем, нарезанным кубиками, в подсоленной воде и добавляют растительное масло. За 10 мин до готовности кладут в суп специи, подсушенную муку и сметану.

Готовый суп посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Спагетти с море продуктами и помидорами

Ингредиенты

Спагетти – 200 г, креветки мороженные очищенные – 200 г, мясо мидий мороженное – 100 г, помидоры – 2 шт., чеснок – 1 долька, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень базилика – 2 веточки, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Спагетти отваривают в подсоленной воде до готовности и откидывают на дуршлаг. Чеснок очищают и мелко нарезают, пассеруют на сковороде в растительном масле 1-2 мин, затем выкладывают в сковороду креветки, мидии, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и готовят все еще 5-7 мин. В конце готовки добавляют соль, красный и черный перец.

Спагетти раскладывают по тарелкам, сверху выкладывают креветки с помидорами, украшают листиками базилика и подают к столу.

Фрукты в глазури

Ингредиенты

Клубника – 200 г, бананы – 2 шт., апельсин – 1 шт., киви – 2 шт., шоколад черный – 100 г, шоколад белый – 100 г, пудра сахарная – 2 ст. ложки, мята – 1 веточка.

Способ приготовления

Клубнику и фрукты моют. Киви, бананы, апельсин очищают от кожицы. Киви и банан нарезают ломтиками, апельсин разделяют дольками. Черный и белый шоколад по отдельности растапливают на водяной бане. Клубнику и ломтики киви обмакивают в белый шоколад, ломтики банана и дольки апельсина – в черный. Затем выкладывают фрукты на решетку или пергаментную бумагу. Когда глазурь застынет, перекладывают фрукты на блюдо, посыпают сахарной пудрой, украшают листиками мяты и подают к столу.

Обед по-немецки

Зельц по-домашнему

Ингредиенты

Голова свиная – 1 шт, ножки свиные – 4 шт., свинина – 1 кг, вода – 7 л, лук репчатый – 3 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., цедра лимона – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свиную голову, ножки, мясо промывают, вместе с очищенными кореньями кладут в глубокую кастрюлю, заливают холодной водой и варят до готовности.

За 30 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист. Затем мясо вынимают, отделяют от костей, мелко нарезают, кладут в отдельную кастрюлю, добавляют мелко нарубленный лук, перец, измельченную лимонную цедру. Ингредиенты заливают мясным бульоном, ставят кастрюлю на огонь и варят 1 ч. Салфетку смачивают в кипятке, отжимают, выкладывают на нее мясную массу, заворачивают, кладут под гнет и ставят в холодильник на несколько часов.

Готовый зельц нарезают порционными кусками, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат «Франкфурт»

Ингредиенты

Колбаса вареная – 200 г, колбаса копченая – 100 г, ветчина – 100 г, лук репчатый – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, горчица – 0,5 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук чистят, нарезают полукольцами и обдают кипятком, чтобы вышла горечь. Колбасу и ветчину нарезают небольшими кусочками, смешивают с луком. Для приготовления заправки смешивают растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Заливают приготовленной смесью салат и ставят на 30 мин в холодильник.

Домашний суп из утки

Ингредиенты

Вода – 1 л, мясо утки – 400 г, картофель – 4 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо утки варят в подсоленной воде, периодически снимая с бульона пену. За 30 мин до готовности добавляют нарезанные кубиками морковь, картофель, нашинкованный репчатый лук, вливают сметану, доводят все до кипения, кладут нарезанные помидоры, солят и перчат.

Перед подачей к столу мясо утки вынимают из супа, нарезают порционными кусками и раскладывают по тарелкам. Разливают суп и посыпают его рубленой зеленью.

Айсбан с квашеной капустой

Ингредиенты

Рулька свиная – 1 шт., вода – 2 л, капуста квашеная – 300 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки и сельдерея – по 1 шт., лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную свиную рульку разрубают поперек на несколько частей, кладут в кастрюлю вместе с очищенными кореньями и луком, заливают водой, добавляют лавровый лист, соль и перец. Варят на небольшом огне до готовности, накрыв кастрюлю крышкой. Готовую рульку выкладывают на блюдо, гарнируют квашеной капустой и подают к столу.

Крокеты из картофеля

Ингредиенты

Пюре картофельное – 500 г, мука пшеничная – 1 ст. ложка, крахмал картофельный – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., масло топленое – 2 ст. ложки, зелень сельдерея – 3 веточки, орех мускатный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофельное пюре смешивают с мукой, крахмалом, яйцом и мускатным орехом. Из приготовленной массы формуют небольшие шарики и опускают их в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Крокеты варят 15 мин. Затем вынимают шумовкой, поливают топленым маслом, украшают листиками сельдерея и подают к столу.

Яблоки в тесте

Ингредиенты

Яблоки – 3-4 шт., белки яичные – 2 шт., пиво светлое – 0,5 л, мука – 300 г, масло растительное – 200 мл, сахар – 150 г, пудра сахарная – 100 г, корица – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки моют, вырезают сердцевину, снимают кожицу и нарезают кольцами толщиной 1,5-2 см. Муку смешивают с пивом, солью, маслом (1 ст. ложка) и сахаром (1 ч. ложка). Белки взбивают с оставшимся сахаром в крепкую пену и небольшими

порциями вводят в тесто.

Подготовленные яблоки обмакивают в тесто и жарят в разогретом масле до золотистого цвета. Выкладывают их на салфетку, чтобы излишки масла впитались, затем перекладывают на блюдо, посыпают сахарной пудрой и корицей и подают к столу.

Обед по-индийски

Закуска из курицы с овощами в медовом соусе

Ингредиенты

Филе курицы отварное – 200 г, сыр – 200 г, яблоки – 2 шт., помидор – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., сок яблочный – 3 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, карри, соль, перец душистый молотый по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешивают с натертыми на крупной терке морковью и сыром. Добавляют мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидора, солят, перемешивают и выкладывают на блюдо. Для приготовления соуса яблочный сок смешивают с медом, карри и перцем. Закуску поливают полученной смесью, украшают зеленью петрушки и подают к столу.

Яйца с чесноком и карри

Ингредиенты

Яйца вареные – 4 шт., сыр тертый – 50 г, майонез – 50 г, чеснок – 1 долька, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, карри – 0,5 ч. ложки, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают, разрезают на 2 части вдоль, вынимают желтки.

Для приготовления фарша желтки разминают вилкой, смешивают с майонезом, очищенным и измельченным чесноком, сыром, карри, солью и перцем. Полученной смесью фаршируют яйца, укладывают их на блюдо, украшают зеленью укропа и подают к столу.

Куриный суп по-индийски

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, тушка курицы, лук репчатый – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, семена кориандра – 0,5 ч. ложки, имбирь молотый – 0,25 ч. ложки, соль по вкусу, перец красный молотый – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Тушку курицы промывают, рубят на порционные куски, кладут в кастрюлю, солят, заливают водой и варят 20 мин, сняв пену, после чего бульон процеживают.

Семена кориандра толкут в ступке, смешивают с красным перцем, имбирем, сметаной, небольшим количеством воды и измельченным и обжаренным на растительном масле луком. Полученную смесь заливают небольшим количеством бульона и

доводят до кипения.

При подаче к столу курицу выкладывают в глубокую тарелку, заливают горячим куриным бульоном и добавляют массу из приправ и лука.

Цыпленок «Дели»

Ингредиенты

Тушка цыпленка, изюм без косточек – 100 г, масло сливочное – 50 г, бульон овощной – 100 мл, яблоки кислые – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, карри – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят на сливочном масле (25 г). Добавляют предварительно промытый изюм, муку, бульон, соль, перец и тушат 5 мин.

Тушку цыпленка промывают, нарезают порционными кусками, смазывают оставшимся сливочным маслом и кладут в сковороду. Яблоки моют, разрезают на 4-6 частей, вырезают сердцевину и выкладывают на цыпленка.

Цыпленка жарят в духовке до образования золотистой корочки, затем вливают в сковороду соус и тушат еще 20 мин.

Халуа

Ингредиенты

Крупа манная – 200 г, сахар – 100 г, масло сливочное – 50 г, орехи миндальные очищенные – 100 г, изюм без косточек – 50 г, ванилин или цедра апельсиновая по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло растапливают на сковороде, всыпают манную крупу и жарят при постоянном помешивании до золотистого цвета. Добавляют предварительно промытый изюм, измельченные миндальные орехи, сахар, ванилин или апельсиновую цедру. Готовят на маленьком огне еще 20-30 мин, периодически помешивая. Халуа охлаждают и подают к столу с чаем или кофе.

Обед «Рыбный день»

Канапе с сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 6 ломтиков, филе соленой сельди – 100 г, масло сливочное – 50 г, яйцо вареное – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают на решетке. Яйцо очищают и рубят. Филе сельди нарезают ломтиками. Зелень петрушки моют и измельчают. Ломтики хлеба смазывают маслом, кладут на них сельдь и рубленое яйцо, посыпают зеленью петрушки. Готовые канапе протыкают шпажками и кладут на тарелку.

Салат из печени трески с зеленым горошком

Ингредиенты

Печень трески консервированная – 100 г, горошек зеленый замороженный – 150 г, яйца вареные – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и нарезают мелкими кубиками (белок одного яйца оставляют для украшения). Картофель и морковь отваривают, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Горошек отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Печень трески нарезают небольшими кусочками или измельчают с помощью вилки. В глубокой миске перемешивают все ингредиенты, солят. При подаче к столу салат выкладывают на тарелку, заправляют майонезом, посыпают тертым белком и украшают мелко нарезанным зеленым луком.

Суп с рыбными фрикадельками и ветчиной

Ингредиенты

Вода – 1 л, шпинат – 100 г, филе рыбы – 100 г, ветчина – 100 г, свинина – 50 г, корейка – 50 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., вино – 1 ст. ложка, жир – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину и филе рыбы пропускают через мясорубку, солят, смешивают с яичными белками и вином. Корейку и ветчину нарезают небольшими кусочками, добавляют очищенный и нашинкованный лук, формуют фрикадельки, обваливают в фарше из свинины и рыбы и кладут в кипящую подсоленную воду. Затем в бульон вливают растопленный жир и варят 15 мин. За 5 минут до готовности в суп кладут измельченный шпинат.

Филе лосося с лимоном

Ингредиенты

Филе лосося – 500 г, сок лимонный – 50 мл, масло растительное – 30 мл, зелень петрушки – 1 пучок, лимон – 1 шт., маслины без косточек – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе лосося промывают, нарезают порционными кусками и кладут в эмалированную емкость. Лимонный сок смешивают с растительным маслом, солью и перцем и заливают куски лосося полученным маринадом. Емкость ставят в холодильник на 2-3 ч. Маринованные куски лосося выкладывают на решетку и жарят сначала с одной, затем с другой стороны до образования румяной корочки. К столу рыбу подают, украсив маслинами, веточками петрушки и нарезанным кружочками лимоном.

Пицца с рыбой и яйцами

Ингредиенты

Тесто дрожжевое готовое – 300 г, шампиньоны свежие или маринованные – 150 г, рыба копченая – 100 г, яйца – 2 шт., молоко – 100 мл, паприка молотая – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают (маринованные откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость), нарезают ломтиками. Копченую рыбу и петрушку измельчают. Яйца взбивают с молоком, добавляют паприку, соль и перец. Тесто тонко раскатывают, кладут на противень. На тесто выкладывают грибы и рыбу, заливают яичной смесью и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

Обед «Лето в деревне»

Сандвичи с мясным фаршем и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш мясной – 100 г, грибы маринованные – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Фарш делят на 2 части, формуют котлеты, обжаривают их в масле до образования золотистой корочки. Грибы измельчают, соединяют с рубленой зеленью петрушки и укропа. Булочки разрезают на 2 части: на нижнюю намазывают горчицу, кладут котлету, сверху выкладывают грибную массу и накрывают верхней частью булочки.

Овощи тушеные

Ингредиенты

Картофель – 8-10 шт., вино красное – 100 мл, перец сладкий – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, шалфей – 2 веточки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Овощи моют, очищают, лук и перец нарезают полукольцами, картофель кружками. Лук пассеруют в растительном масле до золотистого цвета, затем добавляют картофель, перец, веточки шалфея, вливают вино, солят, перчат и тушат до готовности. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из белой фасоли с сыром

Ингредиенты

Фасоль белая – 100 г, сыр твердых сортов – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, сахар, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают на 3-4 ч в холодной воде, после чего отваривают в той же воде и откидывают на сито.

В готовую фасоль добавляют очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешивают.

Перед подачей к столу салат посыпают натертым на крупной терке сыром и измельченной зеленью петрушки.

Окрошка овощная

Ингредиенты

Квас хлебный – 600 мл, сметана – 100 г, картофель – 5 шт., репа – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 3 шт., лук

зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, горчица – 2 ч. ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в мундире, в отдельной кастрюле варят морковь и репу. Овощи охлаждают, очищают и нарезают небольшими кубиками. Лук шинкуют, растирают с солью до появления сока. Сваренные вкрутую яйца очищают и измельчают. Огурцы очищают и мелко нарезают. Все подготовленные компоненты соединяют в глубокой миске, заливают квасом, добавляют горчицу, измельченную зелень, сахар, соль и аккуратно размешивают.

Окрошку разливают по тарелкам, кладут сметану и подают к столу.

Гусь с черносливом

Ингредиенты

Жаркое из гуся – 500 г, бульон мясной – 400 мл, вино красное – 50 мл, яблоки кислые – 2 шт., чернослив – 4-5 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив обдают кипятком, дают остыть и откидывают на дуршлаг. Муку обжаривают в сливочном масле, затем небольшими порциями добавляют мясной бульон и доводят до кипения. Жаркое нарезают порционными кусками, кладут в неглубокую сковороду и заливают приготовленным соусом. Добавляют перец, соль, чернослив и тушат соус до загустения. За 15 мин до готовности добавляют вино и очищенные, мелко нарезанные яблоки.

Десерт ореховый с фруктами

Ингредиенты

Виноград без косточек – 100 г, груши – 3 шт., апельсины – 2 шт., орехи грецкие очищенные – 50 г, арахис очищенный – 50 г, орехи кедровые очищенные – 50 г, фундук – 50 г, йогурт (нежирный) – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Апельсины очищают. Груши, виноград и апельсины нарезают ломтиками, измельчают орехи, перемешивают, добавляют сахар, заливают йогуртом.

Готовый десерт перекладывают в салатницу и украшают кусочками фруктов.

Обед «К 8 Марта»

Сандвичи с анчоусами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, анчоусы малосольные – 4 шт., сыр твердый – 50 г, творог – 4 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, салат зеленый – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

В салатнике смешивают нарезанные анчоусы, творог, лимонный сок и сметану, все солят и перчат. На 2 ломтика хлеба кладут ломтики сыра, затем рыбную пасту, нарезанные листья салата и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Волованы с индейкой

Ингредиенты

Тесто слоеное – 300 г, филе индейки отварное – 200 г, перец сладкий – 50 г, лук репчатый – 50 г, салат – 50 г, сыр твердых сортов – 70 г, майонез – 80 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из слоеного теста формуют небольшие корзиночки, выпекают в течение 10 мин при температуре 270 °С. Очищенные репчатый лук, сладкий перец и салат шинкуют, заправляют майонезом, солят, перчат. Филе индейки нарезают кусочками. Все составляющие начинки смешивают, раскладывают по волованам (корзиночкам) и посыпают тертым сыром.

Готовые волованы охлаждают, украшают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из курицы со сливками

Ингредиенты

Мясо куриное белое отварное – 200 г, креветки отварные очищенные – 100 г, сливки – 2 ст. ложки, яйца – 6 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают на 2 части, отделяют желтки от белков.

Яичные желтки, сливки и нарезанное маленькими кусочками куриное мясо смешивают, солят и перчат. Приготовленной смесью наполняют половинки белков. Сверху украшают креветками. К столу подают на блюде, выстеленном листьями зеленого салата.

Суп-пюре из дичи

Ингредиенты

Вода – 2,5 л, тушка фазана, чечевица – 500 г, сливки – 350 г, лук репчатый – 1 шт., лист лавровый – 1 шт, зелень укропа – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чечевицу заливают водой, солят и варят с укропом, луком и лавровым листом. Птицу обжаривают в растительном масле, затем варят до готовности и отделяют мясо от костей. Часть его прокручивают через мясорубку, остальное нарезают ломтиками.

Кости снова кладут в бульон и варят еще 30 мин. Чечевицу протирают через сито, смешивают с приготовленным фаршем, после чего полученную массу протирают еще раз.

В полученную смесь вливают немного бульона и подогревают. Добавляют сливки и остальной бульон, солят. Перед подачей к столу кладут в суп нарезанное мясо птицы.

Свинина с коньячным соусом

Ингредиенты

Свинина – 300 г, коньяк – 75 мл, перец болгарский – 10 шт., зелень петрушки и базилика – 1 пучок, уксус винный – 2 ст. ложки, крахмал кукурузный – 1 ст. ложка, масло растительное – 6 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают и нарезают тонкими полосками. Крахмал разводят водой, добавляют часть мелко нарезанной зелени и маринуют в полученной смеси кусочки мяса в течение 1 ч. Перец очищают от семян и нарезают широкими полосками. Из коньяка, уксуса, соли, сахара и оставшейся зелени готовят соус.

В глубокой сковороде в разогретом растительном масле обжаривают маринованное мясо. Как только оно станет коричневым, емкость снимают с огня. В отдельной сковороде обжаривают в масле нарезанный перец, добавляют мясо, соус и готовят еще 5-10 мин.

Пирожное «Весеннее»

Ингредиенты

Мука – 500 г, масло сливочное (маргарин) – 200 г, сахар – 200 г, яйца – 4 шт., пудра сахарная – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, ванилин – 0,25 ч. ложки, сахарная пудра – 4 ч. ложки, фрукты засахаренные для украшения.

Способ приготовления

Муку, сахар, размягченное сливочное масло или маргарин смешивают, добавляют взбитые яйца и ванилин, замешивают тесто, пропускают его через мясорубку и, отрезая небольшими порциями (примерно по 10 см), формуют в виде цветов. Пирожные выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой до 230 °С

духовке 20 мин.

Готовые пирожные украшают засахаренными фруктами, посыпают сахарной пудрой и подают к чаю.

Обед «Солнечный берег»

Закуска с овощами и яблоками

Ингредиенты

Майонез – 100 г, картофель – 3 шт., помидоры – 3 шт., яблоки – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, лук зеленый измельченный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, мытые помидоры – дольками. Картофель нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со сладким перцем, помидорами, кукурузой и репчатым луком.

Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины крупно нарезанные яблоки выкладывают в дуршлаг, держат 5 мин над кастрюлей с кипящей водой, затем разминают толкушкой, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль, кусочки горького перца и перемешивают.

Овощи заправляют соусом, посыпают измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

Салат с куриным мясом и апельсином

Ингредиент Мясо куриное вареное – 200 г, ветчина – 100 г, майонез – 100 г, сметана – 100 г, сыр твердых сортов – 50 г, яблоки – 2 шт., огурцы – 2 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и разрезают каждую на 2-3 части. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают мякоть на крупной терке. Чтобы яблочная масса не потемнела, ее сразу же смешивают с кусочками апельсина. Ветчину нарезают небольшими кубиками, огурцы – соломкой.

Все продукты соединяют, солят, заправляют сметаной и майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Белый бульон из свинины

Ингредиенты

Вода – 1 л, кости свиные – 150 г, корни петрушки – 4 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., лист лавровый – 1 шт.,

майоран – 1 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут свиные кости, заливают 500 мл воды, доводят до кипения, периодически снимая пену, добавляют в бульон лавровый лист, майоран, соль, нашинкованную морковь, измельченный лук и корни петрушки.

Вливают в кастрюлю оставшуюся воду, кипятят, накрывают емкость крышкой и варят бульон на медленном огне 3 ч.

Готовый бульон процеживают, снимают с поверхности жир и кипятят.

Гусь, фаршированный капустой

Ингредиенты

Тушка гуся, капуста краснокочанная – 200 г, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и морковь очищают, мелко нарезают и пассеруют в сливочном масле. Капусту моют, мелко шинкуют, смешивают с луком и морковью, вливают немного воды и лимонный сок, добавляют лавровый лист, сметану и тушат до готовности.

Полученным фаршем начиняют гуся, брюшко зашивают, крылья и ножки связывают и жарят в духом шкафу. Во время жарки гуся периодически поливают выделяющимся соком и жиром.

Желе из айвы

Ингредиенты

Айва – 500 г, сахар – 500 г, сок апельсиновый – 150 мл, сахар ванильный – 10 г, корица молотая – на кончике ножа.

Способ приготовления

Айву разрезают пополам, чистят, заливают водой (2 л), добавляют половину апельсинового сока и нагревают на сильном огне в течение 10 мин. Вливают оставшуюся воду, доводят до кипения и варят на слабом огне, пока айва не станет мягкой.

Сироп сливают, добавляют сахар, оставшийся апельсиновый сок, ванильный сахар и варят, помешивая, на слабом огне в течение 20– 30 мин. Разливают по формочкам, посыпают молотой корицей и охлаждают.

Обед «Весенняя капель»

Сандвичи с колбасой и помидором

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса – 100 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Колбасу разрезают на 2 ломтика, помидор нарезают кружками, зелень измельчают. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут колбасу, кружки помидора, нарезанную зелень. Затем накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Шляпки шампиньонов, фаршированные мясом индейки

Ингредиенты

Шампиньоны крупные – 500 г, мясо индейки отварное – 200 г, яйца вареные – 3 шт., майонез – 4 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают и отваривают целиком в подсоленной воде, затем слегка остужают и отделяют шляпки от ножек. Яйца очищают и мелко нарезают. Зеленый лук, петрушку и укроп моют и измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Ножки грибов пропускают через мясорубку вместе с мясом индейки, смешивают с яйцами, зеленью и майонезом, солят и перчат. Приготовленной смесью наполняют шляпки грибов.

Фаршированные шляпки выкладывают на блюдо, украшают веточками зелени и подают к столу.

Запеканка из риса с курицей и ветчиной

Ингредиенты

Рис – 300 г, филе куриное – 200 г, ветчина – 100 г, вешенки – 100 г, сыр – 100 г, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде. Грибы и куриное филе промывают, нарезают соломкой и жарят на сковороде в растительном масле 5 мин. Добавляют мелко нарезанные помидоры и лук, порезанную кубиками ветчину, солят, перчат и доводят до готовности на маленьком огне.

Огнеупорную форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями. Выкладывают в нее половину риса, на нее начинку, а сверху – оставшийся рис.

Посыпают тертым сыром и ставят в предварительно разогретую духовку на 5-7 мин.

Бульон куриный острый

Ингредиенты

Тушка курицы, вода – 700 мл, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, смесь толченых семян кинзы, перца красного молотого, куркумы и имбиря – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, периодически снимая пену, солят и варят до готовности на медленном огне.

Смесь из красного перца, семян кинзы, имбиря и куркумы разбавляют куриным бульоном до консистенции сметаны, перемешивают с измельченным и пассерованным в растительном масле луком и кипятят соус на умеренном огне. Куски курицы выкладывают на порционные тарелки, заливают горячим бульоном и подают к столу с острым соусом.

Фасоль с мясом в горшочке

Ингредиенты

Свинина нежирная – 500 г, фасоль спаржевая свежая или мороженная – 500 г, сыр – 200 г, бульон грибной – 150 мл, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., мука – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кубиками. Лук чистят и измельчают.

Мясо, помидоры и лук обжаривают на сковороде в растительном масле 15-20 мин, затем добавляют фасоль, нарезанную кусочками длиной 4-5 см, бульон, соль и перец. Тушат все еще 15 мин.

После этого перекладывают мясо с фасолью в горшочки и заливают смесью из яйца, сметаны и муки. Посыпают сверху сыром и ставят в предварительно разогретую духовку на 5-10 мин. К столу мясо подают в горшочках.

Пудинг с засахаренными фруктами

Ингредиенты

Коржи бисквитные готовые – 500 г, молоко – 400 мл, фрукты засахаренные (киви, ананас, яблоки, клубника) – 250 г, сахар – 200 г, ликер апельсиновый – 100 мл, чай крепкий – 100 мл, яйца – 3 шт., мука – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Бисквитные коржи нарезают кусочками прямоугольной формы и сбрызгивают смесью ликера и чая. Фрукты нарезают кубиками. Для приготовления крема желтки отделяют от белков, взбивают с сахаром (100 г), добавляют молоко и муку и взбивают до получения однородной массы. На медленном огне, постоянно помешивая, доводят смесь до кипения, снимают с огня и остужают, размешивая, чтобы не было комочков. В форму выкладывают слой бисквита, на него – слой фруктов и часть крема. В указанной последовательности выкладывают все компоненты, причем верхним слоем должны быть кусочки бисквита.

Белки взбивают с оставшимся сахаром, смазывают ими поверхность пудинга и ставят его в разогретую до 120 °С духовку на 10 мин.

Обед «Русское застолье»

Бутерброды с картофелем и сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 2 ломтика, филе сельди – 100 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Добавляют измельченный картофель, сметану и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики сельди и украшают веточками петрушки.

Холодец из говяжьих ножек

Ингредиенты

Ножки говяжьи – 2 шт., вода – 4 л, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 5 долек, корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., хрен тертый – 4 ст. ложки, соль и перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Ножки опаливают, скоблят, разрубают на части, вымачивают в холодной воде 3-4 ч, кладут в глубокую кастрюлю, добавляют очищенные морковь, лук и корень петрушки, лавровый лист и перец. Ингредиенты заливают холодной водой, ставят кастрюлю на умеренный огонь и при постоянном помешивании доводят бульон до кипения, периодически снимая пену. Затем кастрюлю плотно накрывают крышкой и варят бульон на слабом огне 6-7 ч. После окончания варки жир с бульона снимают и вынимают лавровый лист. Отделенное от костей мясо мелко нарезают, смешивают с процеженным бульоном и толченым чесноком, солят. Полученную массу разливают по формам и ставят на 4 ч в холодильник. Готовый холодец подают к столу с тертым хреном.

Салат из репы и редьки со сметаной

Ингредиенты

Редька – 1 шт., репа – 1 шт., сметана – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репу и редьку моют, очищают и тонко нарезают. Добавляют измельченный салат, солят, перчат, заливают сметаной и перемешивают. Готовый салат посыпают мелко нарезанной

зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Щи из говядины

Ингредиенты

Бульон говяжий – 2 л, капуста – 0,5 кочана, морковь – 2-3 шт., корень петрушки – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., лук репчатый – 1-2 шт., сало копченое – 10 г, зелень укропа, перец душистый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Половину кочана капусты, репчатый лук, корень петрушки, морковь шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанное соломкой сало, лавровый лист и тушат. Готовые овощи заливают говяжьим бульоном, солят, перчат, доводят до кипения. При подаче к столу щи украшают измельченной зеленью укропа.

Биточки из говядины с белыми грибами

Ингредиенты

Говядина – 500 г, грибы белые вареные – 300 г, бульон грибной – 100 мл, лук репчатый – 3 шт., сухари панировочные – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа сушеная – по 1 ч. ложке, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, удаляют сухожилия, тщательно промывают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Полученную мясную массу соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука, добавляют сушеную зелень, соль, перец и все тщательно перемешивают. Из готового фарша формуют биточки, обваливают их в сухарях и обжаривают в сливочном масле. Белые грибы нарезают кубиками. Оставшийся лук обжаривают и делят на две части, одну из которых кладут на дно сотейника. Сверху кладут половину приготовленных грибов, затем – биточки и закрывают их оставшимися луком и грибами.

Блюдо заливают грибным бульоном и тушат в течение 10-15 мин.

Каша гречневая со шкварками

Ингредиенты

Крупа гречневая – 200 г, шпик – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. За 5 мин до конца варки добавляют соль. Шпик нарезают маленькими кусочками, лук очищают и шинкуют. Шпик и лук жарят на сковороде 5 мин, затем смешивают с гречневой кашей.

Десерт из творога с изюмом

Ингредиенты

Творог – 300 г, сахар – 100 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 70 г, изюм без косточек – 50 г, миндаль – 50 г, яйцо – 1 шт., цедра лимонная по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют предварительно промытый изюм, измельченный миндаль, сахар, сметану, размягченное сливочное масло, яйцо и лимонную цедру. Все хорошо перемешивают, охлаждают и подают к столу.

Обед «Весенний»

Яйца, фаршированные зеленым горошком

Ингредиенты

Яйца вареные – 8 шт., горошек зеленый консервированный – 100 г консервированного зеленого горошка, майонез – 100 г, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Зелень укропа и зеленый лук моют и измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Яйца очищают, срезают у каждого острый конец, желток вынимают чайной ложкой. Желтки смешивают с майонезом, рубленым укропом и зеленым луком. Солят, перчат, добавляют зеленый горошек и еще раз

перемешивают. Приготовленной смесью наполняют яйца, выкладывают их на блюдо, украшают веточками укропа и перьями лука и подают к столу.

Салат из яиц и зеленого лука

Ингредиенты

Яйца – 3 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, лук зеленый – 1 пучок, щавель – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую очищенные яйца нарезают кружочками, складывают в салатницу. Добавляют нарезанные щавель, зеленый лук и петрушку и поливают соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с сахаром, уксусом и солью.

Грибной рассольник на курином бульоне

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, спинки куриные – 300 г, грибы соленые – 100 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соус соевый – 1 ч. ложка, мука – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриные спинки заливают холодной водой и варят до готовности. Бульон процеживают и кладут в него нарезанные соломкой картофель и соленые грибы. Мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь жарят в растительном масле до светло-желтого цвета. Добавляют муку и при постоянном помешивании вводят соевый соус.

Когда картофель в бульоне сварится, добавляют лук с морковью, лавровый лист и солят по вкусу.

Утка в вине

Ингредиенты

Тушка утки, вино белое сухое – 180 мл, лук репчатый – 2 шт., зелень базилика – 3 пучка, зелень петрушки – 1 пучок, зира – 3 г, масло сливочное – 8 ст. ложек, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку утки нарезают порционными кусками, промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Подготовленное мясо кладут в кастрюлю, заливают вином и ставят в холодильник на 4 ч.

Маринованное утиное мясо кладут в казан и жарят на сливочном масле до полуготовности. Добавляют очищенный и нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень базилика, зиру, соль и тушат до готовности.

Перед подачей к столу готовую утку перекладывают на плоское блюдо и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Десерт из винограда, яблок и груш

Ингредиенты

Виноград без косточек – 100 г, яблоки – 2 шт., груши – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, орехи грецкие очищенные – 50 г.

Способ приготовления

Мытые груши, яблоки, виноград нарезают ломтиками, перемешивают, добавляют сахар, заливают сметаной.

Готовый десерт перекладывают в салатник и посыпают измельченными грецкими орехами.

Обед «Романтика»

Сандвичи с колбасой и огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса вареная – 2 ломтика, огурец соленый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, листья щавеля – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурец нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, сверху кладут листья щавеля, ломтики колбасы, кружки огурца, веточки петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Салат из осетрины со сливами

Ингредиенты

Осетрина вареная – 200 г, яйца – 6 шт., сливы – 5 шт., икра черная – 2 ст. ложки, икра красная – 2 ст. ложки, сливки -

2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают на 2 части, отделяют желтки от белков. Яичные желтки, черную икру, измельченные сливы, сливки и нарезанную кусочками вареную осетрину смешивают, наполняют получившейся смесью белки. Сверху украшают красной икрой.

К столу салат подают на блюде, выстланном листьями зеленого салата.

Томатный суп с цветной капустой и кедровыми орехами

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста цветная – 300 г, помидоры – 6 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, орехи кедровые очищенные – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разбирают на соцветия, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, солят и варят 15 минут. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, натирают на терке и добавляют в суп. Муку поджаривают, разводят в небольшом количестве капустного бульона, кладут в суп и варят еще 5 мин.

Готовый суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, орехами, заправляют маслом, разливают по тарелкам и подают к столу.

Бастурма из осетрины

Ингредиенты

Филе осетра – 1 кг, лук репчатый – 200 г, орехи грецкие – 100

г, сок гранатовый – 100 мл, сок лимонный – 100 мл, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе осетра нарезают продолговатыми кусками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и выдерживают в прохладном месте в течение 2-3 ч. Очищенные грецкие орехи измельчают в ступке, добавляют пропущенный через мясорубку репчатый лук, измельченную зелень петрушки, укропа и кинзы, гранатовый сок, соль и перец. Соус хорошо перемешивают.

Маринованные кусочки осетрины нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу готовое блюдо подают с ореховым соусом.

Гарнир из белой фасоли и картофеля

Ингредиенты

Фасоль белая консервированная – 200 г, майонез – 100 г, картофель вареный – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., гранат – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и пассеруют в масле. Затем добавляют фасоль и жарят 2-3 мин.

Вареные яйца очищают от скорлупы, два мелко рубят, а третье нарезают дольками для украшения. Картофель и огурцы нарезают кубиками, смешивают с рубленым яйцом и майонезом, добавляют в фасоль и перемешивают.

Гарнир выкладывают в глубокое блюдо, украшают дольками яйца, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Ананасы в тесте

Ингредиенты

Мука – 600 г, масло сливочное – 200 г, сахар – 100 г, вино белое – 100 г, ананас – 1 шт., желток – 1 шт., корица – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Муку смешивают со сливочным маслом, желтком, вином и 2 ст. ложками сахара. Тесто раскатывают и разрезают на 6 квадратов. Ананас очищают, нарезают ломтиками, посыпают сахаром и корицей, заворачивают в кусочки теста и кладут на смазанный маслом противень. Выпекают в разогретой духовке 1 ч.

Обед «Субботний»

Яйца, фаршированные филе курицы

Ингредиенты

Яйца вареные – 10 шт., филе куриное отварное – 150 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 100 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, горчица – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают и измельчают. Яйца очищают, разрезают пополам, вынимают желтки. Филе пропускают через мясорубку, смешивают с репчатым луком, желтками, сметаной, горчицей, солят и перчат. Приготовленным фаршем наполняют половинки яиц, выкладывают на блюдо, украшают зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком

Ингредиенты

Мясо курицы жареное – 200 г, ветчина – 150 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, сметана – 50 г, майонез – 50 г, яйца – 4 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 3 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо птицы и ветчину нарезают небольшими кусочками. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают от скорлупы и нарезают ломтиками (одно яйцо оставляют для украшения). Все продукты соединяют, добавляют горошек и укроп, солят, заправляют сметаной и майонезом и аккуратно перемешивают. Готовый салат перекладывают в блюдо и перед подачей к столу украшают веточками зелени и дольками одного яйца.

Пельмени «Дальневосточные» в бульоне

Ингредиенты

Бульон – 2 л, мука – 400 г, мякоть свинины – 150 г, мякоть говядины – 100 г, печень – 100 г, вода – 100 г, чеснок – 3 дольки, лук репчатый – 3 шт., яйцо – 1 шт., соус томатный острый – 4 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, паста томатная – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину и свинину очищают от пленок, промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с одной луковицей и чесноком. Готовый фарш солят, перчат, тщательно перемешивают.

Печень нарезают небольшими кусочками и обжаривают в растительном масле, добавляют немного муки, сметану,

томатную пасту, очищенный и измельченный репчатый лук и продолжают жарить еще 3-5 минут. Смесь заливают горячим бульоном, доводят до кипения на слабом огне и добавляют острый томатный соус.

На разделочную доску высыпают горкой муку, делают лунку, вливают в нее яйцо, воду, добавляют соль, замешивают крутое тесто и оставляют его на 20-30 минут. Готовому тесту придают форму валика и разрезают его поперек небольшими кусочками. Каждый отдельный кусочек раскатывают в виде кружка, в середину которого кладут 1 ч. ложку фарша. Приготовленные пельмени кладут в горшочек, заливают бульоном и ставят в духовку на 10-15 минут. При подаче к столу блюдо украшают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Шницели из курицы с грибами

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г, шампиньоны – 500 г, рис – 200 г, огурец маринованный – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, базилик сушеный – 0,5 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают ломтиками и тушат в сливочном масле до готовности. В конце готовки добавляют соль.

Филе промывают, нарезают порционными кусками, натирают каждый смесью базилика, соли и перца, жарят на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

Готовые шницели раскладывают по тарелкам, кладут на каждый половину тушеных шампиньонов, гарнируют рисом, украшают нарезанным кружочками огурцом помидором и подают к столу.

Десерт из консервированных персиков

Ингредиенты

Персики консервированные – 300 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, сливки жирные – 50 г, шоколад молочный тертый – 1 ст. ложка, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Персики нарезают мелкими кусочками. Измельченные грецкие орехи смешивают с персиками и заливают взбитыми с сахаром и ванилином сливками.

Готовый десерт перекладывают в салатник и ставят на 1 ч в холодильник. Перед подачей к столу десерт посыпают тертым шоколадом.

Обед «Княжеский»

Бутерброды с красной икрой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, икра красная – 4 ч. ложки, масло сливочное – 30 г, лимон – 0,5 шт., зелень кинзы – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими ломтиками. На хлеб намазывают масло, затем красную икру. Готовый бутерброд украшают кружками лимона и листьями кинзы.

Салат из кальмаров с грейпфрутом

Ингредиенты

Кальмары – 500 г, грейпфрут – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары нарезают колечками и слегка обжаривают в оливковом масле, добавляют лимонный сок и тушат в течение 3-5 мин. Грейпфрут и яблоко очищают, удаляют семена. Яблоко нарезают кубиками, а грейпфрут делят на дольки и снимают с них кожицу. Подготовленные кусочки кальмаров смешивают с фруктами, солят, перчат и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Пельмени с грибами и ветчиной в бульоне

Ингредиенты

Вода – 2 л, мука пшеничная – 300 г, мука кукурузная – 100 г, грибы сушеные – 300 г, ветчина – 150 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 4 шт., лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Пшеничную муку смешивают с кукурузной, добавляют частями холодную подсоленную воду, замешивают мягкое тесто и перекладывают его на посыпанную мукой разделочную доску.

Сушеные грибы моют, варят, мелко нарезают, добавляют 3 измельченные луковицы, мелко нарезанную ветчину, соль, перец и жарят в сливочном масле 5 мин.

Тесто тонко раскатывают, вырезают кружочки, кладут на середину каждого грибной фарш и защипывают края. Пельмени отваривают в подсоленной воде, добавив лук и лавровый лист. К столу подают горячими, с бульоном, в котором варились.

Карп, жаренный на решетке, с орехами и изюмом

Ингредиенты

Филе карпа – 500 г, помидоры – 200 г, миндаль чищеный – 50

г, изюм без косточек – 50 г, пюре томатное – 100 г, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе карпа промывают, нарезают порционными кусками, смазывают растительным маслом, солят, перчат и жарят на решетке над раскаленными углями сначала с одной, затем с другой стороны.

К столу рыбу подают с соусом, который готовят следующим образом. Помидоры моют, нарезают кусочками, тушат на сковороде под крышкой 5-6 мин и затем протирают через сито. Миндаль и изюм жарят на растительном масле, кладут в томатное пюре и варят соус на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая.

Ассорти овощное

Ингредиенты

Капуста цветная – 100 г, капуста брюссельская – 100 г, фасоль стручковая – 100 г, спаржа – 100 г, горошек зеленый – 100 г, масло сливочное – 100 г, сыр тертый – 50 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., зелень сельдерея и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту, фасоль, спаржу, сельдерей и горошек очищают, моют, отваривают по отдельности в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Морковь и лук мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета, добавляют отварные овощи и слегка обжаривают.

Готовое блюдо посыпают тертым сыром и измельченной зеленью петрушки и сельдерея.

Салат фруктовый с йогуртом

Ингредиенты

Виноград зеленый без косточек – 100 г, сливы – 8 шт., мандарины – 2 шт., киви – 2 шт., груша – 1 шт., апельсин – 1 шт., йогурт ванильный – 200 г.

Способ приготовления

Грушу моют и нарезают тонкими ломтиками. Киви, апельсин, мандарины очищают и нарезают дольками. Из слив удаляют косточки. Виноград нарезают кружками. Все компоненты соединяют, заливают йогуртом и перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатник и подают к столу.

Обед «Витаминный»

Сандвичи с помидором и огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, между ломтиками кладут тонко нарезанные огурец и помидор, солят, украшают веточками петрушки и базилика. Сандвичи запекают в духовке в течение 1-2 мин, подают к столу остывшими.

Закуска из белокочанной капусты и клюквы

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 300 г, клюква – 100 г, морковь – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки – 0, 5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, солят, слегка перетирают руками. Морковь моют, очищают и натирают на мелкой терке. Зеленый лук и петрушку моют и измельчают. Все продукты смешивают, добавляют предварительно вымытую клюкву, перемешивают. Добавляют сахар, лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешивают и дают постоять 30 мин.

Салат из огурцов и листьев одуванчика

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., листья одуванчика молодые – 100 г, салат зеленый – 100 г, щавель – 100 г, сметана – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья одуванчика нарезают и выдерживают 15 мин в холодной воде. Салат, щавель и зелень укропа моют и мелко нарезают. Добавляют измельченные листья одуванчика, нарезанные кубиками огурцы, сметану и соль. Все перемешивают, перекладывают в салатник и подают к столу.

Борщ со сметаной

Ингредиенты

Бульон говяжий – 3 л, картофель – 3 шт., свекла – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., капуста белокочанная – 400 г, сметана – 100 г, масло топленое – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь натирают на крупной терке, капусту шинкуют. Картофель очищают, кладут в кипящую воду, варят до готовности, затем клубни вынимают и разминают вилкой. В бульон кладут капусту и варят до готовности. Морковь, свеклу и измельченный лук жарят на топленом масле, добавляют томатную пасту и тушат массу 10 мин, после чего добавляют в борщ вместе с картофелем, солью и перцем и варят еще 5 мин.

Готовый борщ разливают по тарелкам, посыпают зеленью укропа и подают к столу со сметаной.

Свинина в горшочке

Ингредиенты

Свинина – 200 г, бульон мясной – 100 мл, яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, мука – 2 ст. ложки, сало топленое – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают ломтиками, отбивают, солят, обжаривают в топленом сале, посыпают измельченным луком и продолжают жарить еще 5 мин при постоянном помешивании. Мясо с луком посыпают обжаренной мукой.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают бульоном и варят в течение 5 мин на сильном огне.

Готовую массу кладут в горшочек, добавляют жареное мясо. Все тщательно перемешивают и тушат до готовности.

Блюдо украшают нашинкованной зеленью петрушки и подают к столу.

Десерт из чернослива и груш

Ингредиенты

Чернослив без косточек – 100 г, сметана – 50 г, груши – 2 шт., пудра сахарная и корица по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив заливают кипятком и оставляют на 15-20 мин, затем откидывают ее на дуршлаг, подсушивают салфеткой и кладут в блюдо. Груши моют, нарезают тонкой соломкой и смешивают с курагой. Массу заливают взбитой с сахарной пудрой сметаной, перемешивают и посыпают корицей.

Обед «Чародейка»

Бутерброды с лесными грибами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, грибы – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Грибы перебирают, моют, нарезают маленькими кусочками и тушат в масле до готовности. Полученную массу выкладывают на ломтики хлеба, поливают майонезом и украшают рубленой зеленью укропа.

Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты

Грибы – 100 г, сыр тертый – 100 г, рис вареный – 70 г, помидоры – 4 шт., майонез – 3 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

У помидоров срезают верхнюю часть, мякоть аккуратно вынимают.

Грибы промывают, отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают и нарезают ломтиками. Рис смешивают с грибами, мякотью помидоров, измельченной зеленью петрушки и сыром. Начинку солят, перчат, перемешивают и заправляют майонезом.

Помидоры наполняют начинкой и кладут на плоское блюдо на листья салата.

Салат из печеных баклажанов с сыром

Ингредиенты

Баклажаны – 3 шт., сыр – 100 г, чеснок – 2 дольки, масло растительное – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны запекают в духовке, остужают, чистят и мелко нарезают. Затем обжаривают их 3-4 мин в растительном масле, непрерывно помешивая. После этого баклажаны остужают, солят, смешивают с толченым чесноком.

Салат выкладывают горкой на блюдо, посыпают натертым на крупной терке сыром и подают к столу.

Суп из свинины с тыквой и корейкой

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, тыква – 400 г, корейка – 300 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Корейку нарезают небольшими кусочками, кладут в горячую воду, доводят до кипения и сливают бульон. Затем корейку заливают холодной водой и варят 40 мин.

За 20 мин до готовности добавляют в суп соль и очищенную от кожуры и семян, нарезанную кубиками тыкву.

Готовое блюдо перчат и подают к столу.

Говядина в сметане с вишней

Ингредиенты

Говядина – 500 г, сметана – 100 г, вишня – 100 г, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, нарезают порционными кусками, солят, перчат и ставят в холодильник на 2 ч. Затем укладывают его слоями в сотейник, пересыпая измельченным лавровым листом и мелко нарезанным луком. Добавляют немного горячей воды, таким образом, чтобы она слегка покрывала мясо, накрывают сотейник крышкой и тушат в течение 1,5 ч. Вишню моют, удаляют косточки. Добавляют в мясо сметану, вишню, доводят до кипения и тушат еще 5 мин.

Готовое мясо посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Торт «Грушевый»

Ингредиенты

Груши – 1 кг, мука – 250 г, масло сливочное (маргарин) – 150 г, сахар – 100 г, яйца – 2 шт., сливки – 4 ст. ложки, молоко – 4 ст. ложки, коньяк – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, цедра лимона – 1 ст. ложка, корица – 0,5 ч. ложки, имбирь – 0,25 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сахар (80 г) смешивают с размягченным сливочным маслом или маргарином, добавляют муку, соль, замешивают тесто, скатывают его в шар и помещают на 1 ч в холодильник.

Груши очищают от кожуры, удаляют сердцевину, протирают через сито, смешивают с молоком, сливками, оставшимся сахаром, коньяком, яичными желтками, цедрой лимона, корицей и имбирем. Отдельно взбивают белки и соединяют их с грушевой массой.

Одну половину готового теста раскатывают в тонкий пласт и выкладывают в смазанную растительным маслом форму. Сверху помещают начинку, закрывают торт решеткой из тонких жгутов теста.

Торт выпекают в предварительно разогретой до 250 °С духовке 10 мин.

Обед «Изысканный»

Сандвичи с буженино́й

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., буженина – 100 г, сыр – 70 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, буженину и помидор нарезают кубиками, все смешивают с майонезом, горчицей и измельченной зеленью петрушки и укропа. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Закуска из жареных кабачков с курицей

Ингредиенты

Кабачки – 500 г, мясо куриное отварное – 200 г, шампиньоны маринованные – 100 г, огурцы соленые – 2 шт., помидор – 1 шт., майонез – 4 ст. ложки, сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки моют, очищают, нарезают кружочками, солят, перчат, панируют в сухарях и обжаривают в растительном масле.

Помидор моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом курицы.

В полученный фарш добавляют майонез, измельченную зелень петрушки (несколько веточек оставляют для украшения) и перемешивают.

Обжаренные кабачки выкладывают на блюдо, на середину каждого кружочка кладут небольшую порцию фарша, украшают листиками петрушки и подают к столу.

Салат из брокколи с брынзой

Ингредиенты

Брокколи – 500 г, брынза – 50 г, сливки – 100 мл, орехи грецкие рубленые – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 2 веточки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи моют и бланшируют в подсоленном кипятке в течение 5 мин, затем откидывают на дуршлаг и остужают. Брынзу разминают вилкой, смешивают со сливками, солью и перцем. Полученным соусом заливают брокколи, перемешивают, посыпают салат грецкими орехами, украшают листиками

петрушки и подают к столу.

Ореховый суп с мясом, рисом и фасолью

Ингредиенты

Вода – 2 л, мясо дичи – 200 г, фасоль консервированная – 100 г, миндаль измельченный – 100 г, рис – 70 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 дольки, томат-пюре – 3 ст. ложки, масло топленое – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают крупными кусками, жарят на сковороде с орехами без добавления масла, затем перекладывают в кастрюлю, заливают водой, солят, перчат и варят до готовности. Готовый бульон процеживают.

Фасоль промывают, кладут в бульон, варят 15 мин, после чего добавляют рис и продолжают варить еще 20 мин.

Лук и чеснок измельчают, жарят на топленом масле с томатом-пюре. Полученную массу добавляют в суп за 5 мин до готовности.

Перед подачей к столу суп посыпают зеленью, толченым миндалем и перцем.

Отбивная из телятины

Ингредиенты

Вырезка телячья – 500 г, сухари панировочные – 2 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, молоко – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., паприка молотая – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают порционными кусками поперек волокон, слегка отбивают, обсушивают салфеткой. Посыпают паприкой, солью и перцем. Яйцо взбивают с молоком, куски мяса обмакивают в полученную смесь, затем обваливают в сухарях и тертом сыре. Подготовленное таким образом мясо жарят на сковороде в оливковом масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Готовые отбивные посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Пюре банановое

Ингредиенты

Бананы – 4 шт., пудра сахарная – 4 ст. ложки, сливки – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, шоколад тертый – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Бананы моют, очищают и растирают вилкой. Добавляют сливки, сахарную пудру, лимонный сок и взбивают все миксером. Раскладывают пюре по креманкам, посыпают тертым шоколадом

и подают к столу.

Обед «Золото скифов»

Бутерброды с мясным фаршем

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, яйца вареные – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и вместе с мясом пропускают через мясорубку, добавляют сметану, соль, измельченную зелень петрушки и укропа (несколько веточек оставляют для украшения). Полученную массу намазывают на ломтики хлеба и украшают веточками петрушки.

Помидоры, фаршированные ветчиной и кукурузой

Ингредиенты

Ветчина – 150 г, кукуруза консервированная – 150 г, майонез – 100 г, помидоры – 10 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 3 веточки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют мякоть. Для приготовления фарша лук очищают, мелко нарезают, добавляют кукурузу, нарезанные кубиками ветчину и огурцы, майонез, соль, перец и перемешивают.

Помидоры наполняют фаршем и украшают листиками петрушки.

Салат из креветок и семги

Ингредиенты

Рис отварной – 250 г, креветки очищенные замороженные – 250 г, семга малосольная – 150 г, маслины без косточек – 100 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Креветки жарят в сковороде на растительном масле в течение 5-7 мин, солят, перчат и охлаждают. Добавляют рис, нарезанную тонкими полосками семгу, свежевыжатый лимонный сок (несколько долек лимона оставляют для украшения) и перемешивают.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – приготовленную массу, украшают маслинами и ломтиками лимона.

Суп из баранины с ячневой крупой, морковью и луком

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, ребрышки бараньи – 300 г, кукуруза консервированная – 200 г, крупа ячневая – 100 г, сельдерей – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Бараньи ребрышки тщательно промывают под холодной проточной водой, после чего кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Морковь очищают и нарезают мелкими кубиками, болгарский перец и лук – небольшими кусочками. Помидор сначала разрезают на две части, после чего измельчают. Сельдерей очищают от верхней оболочки и нарезают полукольцами. В готовый бараний бульон кладут все нарезанные овощи, солят, перчат и варят еще 5 мин. После этого добавляют кукурузу и ячневую крупу и доводят суп до готовности. Перед подачей к столу суп посыпают измельченным зеленым луком.

Мясо с пряностями

Ингредиенты

Телятина – 500 г, лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., сок гранатовый – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, трава тимьяна и розмарина – по 2 веточки, листья петрушки, шпината, базилика – по 0,5 пучка, лист лавровый – 2 шт., соль, перец душистый горошком по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, заливают водой и варят на слабом огне. Сняв пену несколько раз, добавляют измельченные коренья, лавровый лист, соль. Примерно за 30 мин до готовности добавляют тимьян, розмарин, душистый перец, шпинат и базилик.

Лук очищают, нарезают кольцами и жарят на масле до золотистого цвета.

Готовое мясо нарезают порционными кусками, сверху кладут кольца лука, сбрызгивают гранатовым соком и украшают веточками петрушки. Гарнируют картофельным пюре и отварными или маринованными овощами.

Запеканка овощная

Ингредиенты

Майонез – 100 г, сметана – 100 г, картофель – 6 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки, лук зеленый – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь очищают и нарезают тонкими кружками. Зеленый лук и петрушку перебирают и измельчают. В

сковороде растапливают 1 ст. ложку сливочного масла и обжаривают в нем очищенный и нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета. Форму для запекания смазывают растительным маслом и слоями укладывают картофель, морковь, репчатый лук, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки, зеленым луком и сухарями. Сверху кладут кусочки оставшегося сливочного масла, поливают смесью из сметаны и майонеза и запекают до готовности.

Пудинг шоколадный

Ингредиенты

Сухари панировочные – 150 г, мука – 70 г, масло сливочное – 50 г, сливки – 150 мл, яйца – 2 шт., какао – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, коньяк – 1 ст. ложка, миндаль измельченный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, сода по вкусу.

Способ приготовления

Какао смешивают с панировочными сухарями, заливают сливками и оставляют на 10– 15 мин. Желтки отделяют от белков, взбивают с сахаром, сливочным маслом до тех пор, пока масса не побелеет. Отдельно взбивают белки с небольшим количеством сахара. Затем добавляют соду, муку, набухшие сухари, коньяк, миндаль, взбитые белки и тщательно перемешивают.

Тесто перекладывают в смазанную растительным маслом форму для пудинга и готовят на паровой бане 1-1,2 ч. Пудинг подают к столу горячим с любым сладким соусом.

Обед «Восточный»

Закуска из фасоли с яблоками

Ингредиенты

Фасоль отварная – 200 г, морковь вареная – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, салат зеленый – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и нарезают кубиками. Яблоко моют, вырезают сердцевину, шинкуют. Салат моют и нарезают полосками. Фасоль смешивают с морковью, яблоками и салатом, солят, перчат и заливают заправкой, приготовленной из масла, лимонного сока и горчицы. Дают закуске настояться в течение 30 мин, после чего подают к столу.

Салат из зеленого лука

Ингредиенты

Лук зеленый – 200 г, зерна граната – 150 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук моют, измельчают, сбрызгивают лимонным соком. Добавляют зерна граната, солят, перчат и перемешивают.

Кюфта-шурпа

Ингредиенты

Вода – 1 л, баранина – 400 г, рис – 70 г, нут – 70 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло топленое – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, мякоть отделяют от костей, нарезают небольшими кусочками. Кости рубят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 1 ч, после чего бульон процеживают и охлаждают. Рис перебирают, промывают, кладут в кастрюлю и варят 20 мин, затем откидывают на сито, смешивают с кусочками мяса и пропускают через мясорубку. В фарш вливают взбитое яйцо, добавляют соль и перец, тщательно перемешивают, формуют кюфту в форме колбасок.

Нут перебирают, кладут в готовый бульон, ставят на огонь и варят 40 мин. За 20 мин до готовности кладут в суп очищенный и нарезанный соломкой картофель, нашинкованную морковь, измельченный и обжаренный в топленом масле лук, кюфту и добавляют томатную пасту. Готовое блюдо перчат, солят и подают к столу.

Плов с курицей

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г, рис – 250 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 50 мл, изюм – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе промывают и нарезают вдоль волокон тонкими ломтиками. Лук и морковь очищают и нарезают кубиками. Изюм заливают теплой кипяченой водой и оставляют на 15-20 мин.

Мясо кладут в казан, наливают растительное масло и жарят 5 минут на среднем огне, затем добавляют лук и морковь и жарят еще в течение 5-7 мин. После этого насыпают в казан рис, доливают воду, добавляют изюм и варят на слабом огне 10 мин. Затем в плов кладут зеленый горошек, соль и варят до готовности.

Готовый плов выкладывают горкой на блюдо и подают к столу.

Пешме

Ингредиенты

Тесто дрожжевое готовое – 400 г, масло растительное – 100 г, пудра сахарная – 100 г.

Способ приготовления

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см и нарезают полосками шириной 3 см. Затем полосы разрезают наискось так, чтобы получились аккуратные ромбы. Изделия жарят на сковороде в раскаленном растительном масле, затем вынимают шумовкой на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. После этого пешме выкладывают на блюдо, посыпают сахарной пудрой и подают к столу с зеленым чаем.

Обед «Заповедный уголок»

Сандвичи с мясным фаршем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фарш мясной – 200 г, огурец соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, масло сливочное – 100 г, салат зеленый – 2 листа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в масле и смазывают майонезом. Фарш солят, перчат, добавляют яйцо и мелко нарезанный лук, перемешивают. Из полученной массы формуют котлеты, обжаривают их в масле. На теплый хлеб кладут кусочки нарезанного огурца, листья салата, котлеты, поливают кетчупом и накрывают вторыми ломтиками хлеба.

Кабачки, фаршированные мясом и грибами

Ингредиенты

Кабачки молодые – 3-4 шт., майонез – 100 г, горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, кресс-салат – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Для фарша Свинина отварная – 300 г, вешенки – 100 г, яйца вареные – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь нарезают кружками. Яйца очищают и измельчают. Вешенки нарезают ломтиками. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 мин, затем вливают немного воды, добавляют тмин и тушат до готовности.

Мясо нарезают небольшими кусочками, смешивают с грибной массой, добавляют горошек, измельченную зелень петрушки и кинзы, солят, перчат и перемешивают.

Кабачки разрезают вдоль на 2 части, семена аккуратно удаляют, наполняют приготовленным фаршем. Половинки кабачков кладут в форму для выпечки, смазанную растительным маслом, перчат, поливают майонезом, вливают немного воды и запекают до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченным кресс-салатом.

Салат морковный с грибами

Ингредиенты

Морковь – 300 г, грибы маринованные – 100 г, майонез – 100 г, орехи грецкие – 100 г, масло растительное – 100 г, лук репчатый – 1 шт., зелень кинзы – 1 пучок.

Способ приготовления

Морковь, нарезанную соломкой, пассеруют в растительном масле (70 г) до золотистого цвета. Репчатый лук очищают, нарезают кольцами, пассеруют в оставшемся растительном масле, охлаждают. Смешивают все ингредиенты, добавляют нарезанные грибы, майонез и выкладывают салат в салатницу.

Готовый салат посыпают толчеными грецкими орехами, украшают веточками кинзы и подают к столу.

Довга с мясом

Ингредиенты

Бульон мясной – 1 л, мацони – 200 г, баранина – 150 г, лук репчатый – 2 шт., рис – 2 ст. ложки, горох – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, щавель, кинза и укроп измельченные – по 1 ст. ложке, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с луком. Полученный фарш перчат, солят, затем формуют шарики.

Мацони и муку перемешивают, доводят до кипения при постоянном помешивании, вливают мясной бульон, после чего добавляют промытый рис, предварительно замоченный горох, мясные шарики и варят 30 минут.

За 10 мин до готовности в довгу добавляют измельченную зелень, щавель и соль.

Гарнир из брокколи

Ингредиенты

Брокколи – 400 г, херес сухой – 50 мл, перец сладкий – 1 шт., лук-шалот – 4 пера, чеснок – 2 дольки, масло оливковое – 1 ст. ложка, соус соевый – 1 ч. ложка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой, лук-шалот и чеснок измельчают и обжаривают их в оливковом масле.

Брокколи моют, разбирают на соцветия и кладут в сковороду с обжаренными овощами. Вливают херес, соевый соус, солят, перчат и тушат до готовности.

Пирожное «Полумесяц»

Ингредиенты

Мука – 1,5 кг, масло – 650 г, сахар – 650 г, повидло яблочное

– 350 г, шоколад – 200 г, яйца – 6 шт., вода – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сода чайная – 1 ч. ложка, кислота лимонная – 0,25 ч. ложки.

Способ приготовления

Масло, 350 г сахара, яйца и соду взбивают с помощью миксера. В полученную массу всыпают муку, замешивают тесто и помещают его на 30 минут в холодильник.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 3– 4 мм, вырезают изделие в форме полумесяца и выкладывают их на смазанный растительным маслом противень.

Пирожные выпекают при температуре 220-230 ˚С в предварительно разогретой духовке.

Для приготовления глазури высыпают в кастрюлю оставшийся сахар, добавляют лимонную кислоту и вливают воду. Смесь варят на огне 5 мин, охлаждают и взбивают миксером.

Пирожные склеивают попарно яблочным повидлом, сверху покрывают глазурью и украшают из корнетика растопленным шоколадом.

Обед «Сказки Шахерезады»

Паштет из фасоли

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, лук репчатый – 1 шт., уксус столовый – 1 ст. ложка, сахар, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают холодной водой и замачивают на 3-4 ч. Затем в подсоленной воде отваривают фасоль, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, сахар, перец и уксус, перемешивают. Формуют приготовленную массу в виде колбаски и подают к столу.

Арабский салат из овощей и фруктов

Ингредиенты

Картофель вареный – 3 шт., морковь вареная – 2 шт., яблоки – 2 шт., огурцы – 2 шт., апельсин – 1 шт., йогурт сливочный – 4 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь очищают, нарезают кубиками. Огурцы нарезают полукружиями. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают дольками.

Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и разрезают каждую пополам (3 дольки оставляют для украшения). Смешивают все ингредиенты, солят, перчат, добавляют лимонный сок и йогурт, еще раз перемешивают. Перекладывают салат в салатницу, украшают дольками апельсина и подают к столу.

Пити

Ингредиенты

Вода – 2 л, баранина – 250 г, сало курдючное – 30 г, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 2 шт., картофель – 1 шт., горох – 3 ст. ложки, алыча сушеная – 1 ст. ложка, мята сушеная – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Горох промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и оставляют на 5 ч, после чего перекладывают в чугунок вместе с нарезанным небольшими кусочками мясом, вливают воду, ставят на небольшой огонь и варят до готовности, периодически снимая пену.

Картофель добавляют в пити вместе с промытой алычой и солью и варят еще 20 мин. Очищенный и нарезанный лук, дольки помидоров, курдючное сало, перец кладут в блюдо за 10 мин до готовности. Пити посыпают сушеной мятой и подают к столу.

Баранина на косточке

Ингредиенты

Баранина – 1 кг, масло растительное – 50 мл, кориандр – 3 г, зелень мяты, эстрагона и базилика – по 2 веточки, лимон – 1 шт., соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Баранину рубят порционными кусками вместе с ребрышками. Пряную зелень измельчают, смешивают с растительным маслом, кориандром, лимонным соком, солью, красным и черным перцем. Куски баранины смазывают полученной массой с обеих сторон, складывают в керамическую миску и выдерживают в течение 2-3 ч в прохладном месте. Затем куски баранины жарят в электрогриле или на сковороде в растительном масле.

Десерт «Грушевый»

Ингредиенты

Груши – 3 шт., сахар – 100 г, вода – 2 ст. ложки, вино красное – 2 ст. ложки, корица молотая – 0, 25 ч. ложки.

Способ приготовления

Груши моют, снимают кожицу, разрезают каждую на 4 части и вырезают сердцевину. В отдельной емкости смешивают сахар и воду, доводят до кипения и кладут в сироп подготовленные груши. Варят 15 мин на маленьком огне, затем добавляют вино и корицу и готовят еще 10-15 мин. Дают грушам остыть, вынимают из сиропа и раскладывают по креманкам. Сироп снова доводят до кипения и уваривают до половины первоначального объема. Горячим сиропом поливают груши и подают десерт к столу с кофе.

Обед «Испанский полдень»

Сандвичи с копченым мясом и салатом

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мясо копченое – 2 ломтика, салат зеленый – 2 листа, сыр – 2 ломтика, огурец соленый – 1 шт., майонез – 50 г, кетчуп – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, перец по вкусу.

Способ приготовления

Булочки разрезают на 2 части. На нижнюю намазывают майонез, укладывают слоями тонкие ломтики огурца, сыра, листья салата, ломтики копченого мяса, поливают кетчупом, добавляют горчицу и перец, накрывают верхней частью булки. Кладут сандвичи в горячий духовой шкаф и запекают в течение 5 мин.

Закуска слоеная с печенью

Ингредиенты

Печень куриная – 200 г, майонез – 100 г, картофель отварной – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень сельдерея – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, пропускают через мясорубку, обжаривают в 1 ст. ложке масла. Из картофеля готовят пюре с добавлением оставшегося масла, соли и взбитого яичного белка.

В смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму выкладывают половину охлажденного картофельного пюре, затем – слой обжаренной печени, сверху – оставшееся пюре.

Разравнивают поверхность, смазывают яичным желтком, пекут в духовке до образования румяной корочки, охлаждают, нарезают небольшими кусочками и выкладывают на блюдо.

Посыпают нашинкованным луком и поливают майонезом. Нарезанные кружками огурец и помидор выкладывают сверху слоями, смазывая каждый майонезом. Последним слоем выкладывают кукурузу и измельченную зелень сельдерея.

Салат из стручковой фасоли и цветной капусты

Ингредиенты

Фасоль зеленая стручковая – 100 г, цветная капуста – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают, откидывают на сито, остужают. Добавляют отваренную и разобранную на соцветия капусту. Затем посыпают солью, перцем, мелко нарезанным и обжаренным луком, заправляют растительным маслом и перемешивают. Салат украшают зеленью кинзы и петрушки и подают к столу.

Бульон из цветной капусты и сладкого перца

Ингредиенты

Вода – 1,25 л, капуста цветная – 200 г, перец сладкий – 4 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., тмин, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту промывают и разделяют на соцветия. Морковь чистят и разрезают вдоль на 4 части. Ингредиенты кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Затем добавляют очищенный лук, нарезанный кусочками сладкий перец, пряности, соль и варят на слабом огне 20 минут. Готовый бульон процеживают.

Индейка фаршированная с картофелем

Ингредиенты

Тушка и потроха индейки, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., картофель – 5 шт., помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, дрожжи – 20 г, горошек зеленый консервированный – 4 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, молоко – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, смесь майорана и карри – 2 ч. ложки, смесь соли и перца – 1,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Мелко нарубленные потроха индейки, очищенный и измельченный репчатый лук, яйца, панировочные сухари, смесь майорана и карри, половину порции смеси перца и соли перемешивают с дрожжами, предварительно разведенными в теплом молоке. В полученную массу всыпают просеянную муку и замешивают тесто. Подготовленную тушку индейки натирают оставшейся смесью соли и перца снаружи и изнутри, смазывают сливочным маслом, начиняют тестом и пекут в предварительно разогретой духовке в течение 3 ч, периодически поливая птицу образующимся соком. Птицу выкладывают на блюдо, вокруг кладут предварительно очищенный и обжаренный во фритюре картофель.

Готовое блюдо украшают нарезанными кружками помидорами и огурцом, рубленой нашинкованной зеленью петрушки, зеленым горошком и подают к столу.

Торт «Ягодный»

Ингредиенты

Мука – 125 г, сахар – 300 г, масло сливочное (маргарин) – 200 г, сметана – 200 г, сироп ягодный (сахарный) – 50 г, яйца – 7 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Растирают 5 яичных желтков со 100 г сахара, добавляют сметану и муку и тщательно перемешивают. Белки взбивают в крепкую пену, постепенно всыпая 50 г сахара. Обе смеси перемешивают. Форму для торта смазывают растительным маслом, выкладывают в нее тесто и выпекают в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20-25 мин.

Для приготовления крема сливочное масло или маргарин, оставшийся сахар, 2 яйца и ванилин тщательно взбивают миксером.

Остывший торт разрезают на 2 одинаковых коржа. Нижний корж поливают сахарным или ягодным сиропом, выкладывают на него половину порции крема и накрывают его вторым коржом. Сверху торт обмазывают оставшимся кремом и подают к чаю.

Обед «Дачный»

Сандвичи с баклажаном

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан, перец и лук шинкуют и жарят на масле до готовности. Добавляют майонез, измельченную зелень петрушки и укропа, солят, перчат и перемешивают. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу.

Закуска из картофеля

Ингредиенты

Картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 дольки, майонез – 50 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанным кружочками картофелем, зеленым горошком, предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перчат, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Салат из редиса со сметаной

Ингредиенты

Редис – 3 пучка, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис моют, нарезают кружочками, смешивают с измельченными зеленым луком, укропом и петрушкой. Салат солят, заправляют сметаной, перемешивают и подают к столу.

Борщ с фрикадельками

Ингредиенты

Вода – 2 л, говядина – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., свекла – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, сметана, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук измельчают и жарят в растительном масле до

золотистого цвета. Говядину промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают два раза через мясорубку, смешивают с луком, добавляют яйца, соль, перец, размягченное сливочное масло и формуют небольшие фрикадельки.

Фрикадельки варят в кастрюле с подсоленной водой до готовности, вынимают их шумовкой, а на оставшемся бульоне варят традиционный борщ.

Готовое блюдо подают к столу, заправив сметаной и положив в каждую тарелку несколько фрикаделек.

Шашлык из свинины

Ингредиенты

Свинина – 1 кг, помидоры – 200 г, масло оливковое – 100 мл, чеснок – 3 дольки, лимон – 1 шт., зелень укропа, базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину промывают, очищают от пленок, нарезают небольшими кусочками, солят и складывают в эмалированную емкость. С лимона снимают острым ножом цедру и выжимают сок. Оливковое масло смешивают с лимонным соком, измельченным чесноком, лимонной цедрой, рубленой пряной зеленью, солью и перцем. Заливают полученной смесью свинину и ставят емкость с ней в прохладное место на 5-6 ч.

По истечении указанного времени нанизывают кусочки свинины на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык украшают дольками помидоров, веточками пряной зелени и подают к столу.

Кисель молочный с клубничным сиропом

Ингредиенты

Молоко – 300 мл, сироп клубничный – 50 мл, сахар – 50 г, крахмал – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Крахмал разводят в небольшом количестве молока. Оставшееся молоко вливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют сахар и крахмал и варят при постоянном помешивании 5 мин. Разливают кисель по вазочкам, охлаждают, украшают клубничным сиропом и подают к столу.

Обед «Средиземноморье»

Салат из стручковой фасоли и бекона

Ингредиенты

Фасоль стручковая зеленая – 200 г, бекон – 200 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, яйца – 4 шт., картофель – 1 шт., гранат – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают (1 желток оставляют для приготовления соуса). Картофель варят, охлаждают, очищают и вместе с беконом нарезают кубиками. Продукты смешивают, добавляют зеленый горошек, солят.

Для приготовления соуса смешивают сметану, лимонный сок и горчицу.

Салат заправляют приготовленным соусом, посыпают измельченной зеленью петрушки и украшают зернами граната.

Бульон овощной

Ингредиенты

Вода – 1 л, фасоль – 400 г, капуста – 300 г, помидоры – 3 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., картофель – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очищают, моют, нарезают небольшими кусочками, кладут в неглубокую кастрюлю, заливают водой, солят и варят на слабом огне 20 мин.

Готовый бульон процеживают.

Индейка запеченная

Ингредиенты

Тушка индейки, ядра кедровых орехов – 200 г, сироп клюквенный – 200 мл, лимон – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, розмарин молотый – 1 ст. ложка, корица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сироп смешивают с лимонным соком, розмарином, солью, корицей, измельченными орехами.

Индейку моют, обсушивают и запекают в духовом шкафу до золотистой корочки. Затем периодически обмазывают клюквенным сиропом и запекают до готовности (примерно 1,5 ч).

Готовую индейку выкладывают на блюдо и украшают кружками лимона. Гарнируют печеным картофелем.

Запеканка картофельная

Ингредиенты

Картофель – 500 г, молоко – 200 мл, сыр – 50 г, яйцо – 1 шт., лимон – 0,5 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, зелень петрушки – 0,5 пучка, орех мускатный молотый, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают и нарезают кружками. Противень натирают чесноком, смазывают небольшим количеством сливочного масла, кладут на него кружки картофеля, посыпают солью, перцем и заливают молоком, предварительно взбитым с яйцом. Противень ставят в духовой шкаф и запекают картофель до готовности. После этого посыпают его тертым сыром, мускатным орехом и ставят в горячий духовой шкаф еще на 5-7 мин. Готовое блюдо украшают веточками петрушки и ломтиками лимона.

Пицца с грибами и яйцами

Ингредиенты

Тесто дрожжевое готовое – 300 г, шампиньоны свежие или маринованные – 150 г, бекон – 100 г, яйца – 2 шт., молоко – 100 мл, паприка молотая – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают (маринованные откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость), нарезают ломтиками. Бекон и петрушку измельчают. Яйца взбивают с молоком, добавляют паприку, соль и перец. Тесто тонко раскатывают, кладут на противень. На тесто выкладывают грибы и бекон, заливают яичной смесью и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

Обед «Деревенский»

Бутерброды с мясом копченой курицы

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, филе курицы копченой – 100 г, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками. Перец смешивают с майонезом, измельченной зеленью петрушки и шпината и намазывают на ломтики батона. Сверху кладут ломтики филе и украшают веточками петрушки.

Салат из огурцов и редиса с майонезом

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., редис – 3 пучка, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, майонез – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и редис моют, нарезают кружочками, смешивают с измельченными зеленым луком, укропом и петрушкой. Салат солят, заправляют майонезом, перемешивают и подают к столу.

Грибные пельмени в бульоне со сметаной

Ингредиенты

Бульон овощной – 1,5 л, мука – 400 г, шампиньоны – 250 г, сметана – 100 г, вода – 50 г, масло сливочное – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 дольки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Для приготовления фарша свежие грибы моют, варят 15 минут в подсоленной воде, остужают, нарезают и жарят в сливочном масле вместе с измельченным луком до готовности.

Для приготовления теста в растительное масло вливают кипяток, всыпают муку, солят, быстро замешивают тесто и сразу его разделывают. Лепят пельмени и варят их до готовности в воде без соли.

Чеснок и измельченный укроп растирают с солью в ступке до получения однородной массы, добавляют сметану и овощной бульон.

Готовые пельмени перекладывают в глубокое блюдо, заливают приготовленным сметанно-овощным бульоном и подают к столу.

Запеканка картофельная со сметаной

Ингредиенты

Картофель отварной – 700, сметана – 200 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, орех мускатный молотый, соль, и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, нарезают кружочками, выкладывают в смазанную маслом сковороду, солят, перчат, посыпают мускатным орехом. Сметану взбивают с яйцами и заливают полученной смесью картофель. Ставят сковороду в предварительно разогретую духовку на 20-25 мин. Готовую запеканку подают к столу в сковороде, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Кролик шпигованный

Ингредиенты

Мясо кролика – 200 г, шпик свиной – 20 г, сметана – 1 ст. ложка, маргарин или масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика промывают, шпигуют, солят, смазывают сметаной и обжаривают в разогретом маргарине или растительном масле. Перед подачей к столу мясо поливают образовавшимся при жарке соком и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Узвар с медом

Ингредиенты

Сухофрукты – 100 г, вода – 1 л, мед по вкусу.

Способ приготовления

Сухофрукты промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения. Варят на маленьком огне 30 мин, добавляют мед и снимают с огня. К столу узвар подают охлажденным.

Обед «Волжские дали»

Бутерброды с копченой рыбой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, рыба копченая – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Рыбу нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтик рыбы. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки.

Судак заливной с лимоном

Ингредиенты

Судак – 1 кг, вода – 2 л, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, желатин – 1 ч. ложка, лист лавровый – 3 шт., соль, перец черный и душистый горошком по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу очищают, потрошат и промывают. Отделяют голову, плавники, хвост, кладут их в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют очищенные морковь, корень петрушки и лук, солят и варят на среднем огне 25-30 мин. Затем в бульон кладут нарезанную кусками рыбу, перец, лавровый лист и варят еще 20-25 мин, после чего выкладывают куски на блюдо, придав им форму рыбы.

Рыбный бульон процеживают, смешивают с предварительно замоченным в небольшом количестве холодной воды желатином, доводят до кипения и снова процеживают. Украшают рыбу ломтиками вареной моркови, дольками лимона, измельченной зеленью петрушки. Блюдо заливают рыбным бульоном с желатином и помещают в холодильник на 3 ч.

Салат из краснокочанной капусты с помидорами

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 200 г, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, добавляют немного соли и перетирают руками до выделения сока. Помидоры и очищенный лук нарезают кубиками, зелень укропа и петрушки измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Все ингредиенты смешивают, заправляют растительным маслом, смешанным с лимонным

соком и сахаром. Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа.

Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты

Бульон из баранины – 1 л, картофель – 4 шт., морковь – 3 шт., лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки, кориандр, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Половину порции бульона доводят до кипения на медленном огне. Добавляют в кастрюлю специи и предварительно натертые на терке картофель, лук и морковь. Смесь варят до готовности, взбивают миксером, смешивают со сметаной, яйцом, пассерованной в растительном масле мукой, оставшимся бульоном и варят еще 10-15 мин.

Фасоль отварная с зеленью

Ингредиенты

Фасоль красная – 200 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, специи, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль перебирают, моют и варят до полуготовности. Затем добавляют 1 ст. ложку масла и специи. Готовую фасоль откидывают на дуршлаг, заправляют оставшимся маслом, посыпают перцем, солью и крупно нарезанной зеленью петрушки.

Десерт из груш

Ингредиенты

Груши – 6 шт., миндаль молотый – 50 г, изюм без косточек – 50 г, вино фруктовое – 250 мл, сахар – 2 ст. ложки, коньяк – 2 ст. ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления

Груши моют, удаляют сердцевину и нарезают дольками.

В подогретом вине растворяют сахар и доводят до кипения.

В получившийся сироп опускают дольки груш, варят их до мягкости, затем вынимают и охлаждают.

В оставшийся сироп вливают коньяк, добавляют миндаль, промытый изюм, доводят до кипения и охлаждают.

Кусочки груш кладут на блюдо, посыпают корицей и поливают приготовленным соусом.

Обед «Первомай»

Сандвичи с колбасой и зеленым горошком

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., колбаса вареная – 2 ломтика, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 1 ст. ложка, горчица столовая – 1 ч. ложка, листья салата – 2 шт.

Способ приготовления

Каждую булочку разрезают вдоль на 2 части, на нижнюю кладут кружки помидора, ломтики колбасы, горошек и листья салата. Смазывают майонезом, смешанным с горчицей. Накрывают верхней частью булочки и запекают в духовке.

Закуска из кальмаров с рисом и редисом

Ингредиенты

Кальмары свежемороженые – 200 г., рис вареный – 100 г, яйца – 3-4 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 150 г, редис – 1 пучок, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары моют и варят в подсоленной воде 4-5 мин, затем нарезают соломкой и смешивают с рисом, очищенным и нашинкованным репчатым луком, нарезанным кружочками редисом. Сваренные яйца очищают, режут кубиками, добавляют в закуску, заправляют ее майонезом, солят и перемешивают.

Салат из огурцов и помидоров с маслом

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют очищенный и нарезанный кольцами лук, измельченные укроп и петрушку. Салат солят, заправляют маслом, перемешивают и подают к столу.

Перед подачей к столу салат украшают зеленью петрушки и укропа.

Уха из морского окуня

Ингредиенты

Вода – 1 л, окунь морской – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную и промытую рыбу кладут в кастрюлю, заливают

водой и доводят до кипения. Затем снимают пену, добавляют нарезанный лук, перец, лавровый лист, соль и варят 30 мин.

Перед подачей к столу уху заправляют сливочным маслом и украшают мелко нарубленной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Курица с пряностями

Ингредиенты

Мясо курицы – 500 г, чеснок – 4 дольки, лимон – 1 шт., простокваша – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, тмин – 1 ч. ложка, лук зеленый – 0,5 пучка, зелень петрушки, кориандр, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают лимонным соком, выжатым из половинки лимона, и оставляют пропитываться на 30 мин.

В одной емкости соединяют очищенный и измельченный чеснок, простоквашу, тмин, кориандр, перец, соль и мелко нарезанный зеленый лук. Все тщательно перемешивают, добавляют к курице и ставят в холодильную камеру на 3 ч.

Затем на смазанный сливочным маслом противень выкладывают кусочки курицы, поливают их полученным маринадом и запекают в духовке в течение 20-25 мин. Готовую курицу украшают кружками лимона и измельченной зеленью петрушки.

Десерт из абрикосов и черешни

Ингредиенты

Абрикосы – 15 шт., черешня – 300 г, сахар – 150 г, сливки взбитые – 150 г, орехи грецкие измельченные – 100 г, цедра апельсиновая измельченная – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Абрикосы моют и нарезают дольками. Черешню моют, удаляют косточки и смешивают с абрикосами. Добавляют сахар, грецкие орехи, перемешивают и ставят в холодильник на 30 мин.

Готовый десерт украшают взбитыми сливками и апельсиновой цедрой и подают к столу.

Обед «Родной край»

Сандвичи с грибами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут мелко нарезанные грибы, кружки яйца, горошек и украшают веточками петрушки и укропа. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Закуска из спаржи и моркови

Ингредиенты

Спаржа – 300 г, морковь – 100 г, сельдерей – 1 шт., кориандр – 2 ст. ложки.

Для заправки Масло кунжутное – 2 ст. ложки, уксус рисовый (можно винный) – 2,5 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль – 1 ст. ложка, перец по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу слегка отваривают в подсоленной воде и нарезают брусками длиной 1-2 см. Морковь и сельдерей натирают на средней терке. Продукты смешивают, добавляют кориандр, поливают заправкой и дают постоять 15-20 мин. Для приготовления заправки смешивают указанные продукты.

Салат из помидоров и яиц

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мытые помидоры и сваренные вкрутую очищенные яйца нарезают кружочками, складывают в салатницу, солят, посыпают перцем и поливают соусом, приготовленным из растительного

масла, смешанного с сахаром, уксусом, горчицей и солью. Готовый салат перед подачей к столу украшают измельченной зеленью петрушки.

Окрошка со щавелем

Ингредиенты

Кефир – 1 л, вода – 0,5 л, огурцы – 6 шт., щавель – 2 пучка, редис – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, горошек зеленый консервированный – 150 г, кукуруза консервированная – 50 г,

зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис, щавель и огурцы мелко нарезают, добавляют зеленый горошек и кукурузу, измельченный зеленый лук и соль. Все ингредиенты заливают кефиром, разведенным холодной кипяченой водой, солят и перемешивают. Готовую окрошку посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Запеченный говяжий язык с луком

Ингредиенты

Язык говяжий – 700 г, сметана – 100 г, соус горчичный – 80 г, лук репчатый – 4 шт., морковь – 1 шт., лист лавровый – 1-2 шт., соль, перец душистый горошком и перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Промытый язык кладут в кастрюлю с холодной водой, добавляют очищенную и мелко нарезанную морковь, душистый перец, лавровый лист и варят в течение 3,5-4 ч. Готовый язык обдают холодной водой и удаляют с него пленку. Язык нарезают ломтиками, смешивают с измельченным луком, солят, перчат, слоями выкладывают в форму для запекания, смазывают каждый слой сметаной и запекают в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 10-15 мин.

Готовое блюдо подают к столу с горчичным соусом.

Крем фруктово-ягодный

Ингредиенты

Клубника – 100 г, черешня – 100 г, сметана – 100 г, апельсин – 1 шт., киви – 1 шт., сок апельсиновый – 3 ст. ложки, пудра сахарная – 1 ч. ложка, цедра лимона измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Промытую клубнику очищают от чашелистиков, апельсин и киви – от кожуры, из мытой черешни удаляют косточки. Из ягод и фруктов готовят пюре, перемешивают и заправляют сметаной, смешанной с апельсиновым соком, сахарной пудрой и цедрой лимона. Готовый крем выкладывают в салатник и охлаждают 20-30 мин.

Обед «Домашний очаг»

Сандвичи с болгарским перцем

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, укроп – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и разрезают на 2 половинки. Помидор нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут половинки перца, кружки помидора, веточку укропа. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Закуска горячая из помидоров с чесноком

Ингредиенты

Помидоры – 4-5 шт., яйца – 5 шт., масло топленое – 2 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками, кладут в форму для запекания. Добавляют масло, очищенный и измельченный чеснок, соль, перец и жарят на маленьком огне 5-7 мин. После этого заливают взбитыми яйцами и ставят в предварительно разогретую духовку на 10-15 мин. Готовую закуску посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из сардин

Ингредиенты

Сардины консервированные – 1 банка, майонез – 100 г, картофель вареный – 3 шт., морковь вареная – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., хрен тертый -

2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Консервированную рыбу разминают вилкой, подготовленные картофель, морковь, лук и огурцы нарезают кубиками. Овощи и рыбу кладут в глубокую миску, добавляют тертый хрен, майонез, солят и перчат. Все хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Готовый салат украшают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Пельмени с жареным куриным мясом и бульоном

Ингредиенты

Бульон – 3 л, мука пшеничная – 400 г, филе курицы жареное – 350 г, капуста цветная – 150 г, вода – 150 г, майонез – 50 г, жир

куриный – 20 г, сок лимонный – 10 г, яйца – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из муки, яиц, воды, соли и растопленного куриного жира замешивают тесто, накрывают его салфеткой и ставят на 40 мин в холодильник.

Куриное филе и болгарский перец нарезают кубиками, цветную капусту отваривают и разбирают на соцветия. Ингредиенты смешивают, заправляют майонезом, перчат, солят, добавляют лимонный сок. Тесто раскатывают в тонкий пласт и разрезают на квадраты. На каждый квадрат кладут по 1 ч. ложке фарша, складывают его по диагонали и плотно защипывают края. Пельмени варят в подсоленной воде, выкладывают в глубокую емкость, заливают бульоном и подают к столу горячими, украсив измельченной зеленью петрушки.

Рагу из кролика

Ингредиенты

Мясо кролика – 500 г, бульон мясной – 200 мл, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кролика промывают, рубят на кусочки вместе с косточками и слегка обжаривают на сковороде в растительном масле. Перекладывают в сотейник, солят, перчат, добавляют очищенные и нашинкованные морковь и лук, заливают горячим бульоном и тушат до готовности, накрыв сотейник крышкой.

Готовое мясо выкладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Десерт из моркови с медом и орехами

Ингредиенты

Морковь – 4 шт., орехи грецкие очищенные – 100 г, мед – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке и сбрызгивают лимонным соком. Добавляют измельченные орехи и мед, перемешивают и подают к столу.

Обед «Прогулки по Риму»

Сандвичи с сыром и орехами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., сыр – 300 г, майонез – 3 ст. ложки, орехи грецкие – 100 г, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Булочки разрезают вдоль на 2 части. Орехи пропускают через мясорубку, добавляют тертый сыр, майонез, солят, перчат и перемешивают.

Приготовленную пасту намазывают на одну половину булочки и накрывают второй.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 2 шт., лимон – 0,5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Все перемешивают, посыпают солью и сахаром, добавляют лимонный сок и заправляют растительным маслом. Готовый салат выкладывают в салатницу и украшают нарезанной зеленью петрушки.

Белый бульон из овощей

Ингредиенты

Вода – 2 л, тыква – 450 г, капуста – 150 г, лук репчатый – 2 шт., картофель – 2 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи нарезают небольшими кусочками, кладут в скороварку, добавляют воду и варят до готовности. Затем процеживают и солят. Бульон используют как основу для приготовления супов.

Мясо с картофелем по-римски

Ингредиенты

Мясо – 500 г, картофель – 300 г, бульон мясной – 200 мл, ветчина – 200 г, сухари панировочные – 100 г, вино красное – 200 мл, сливки – 50 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, шалфей, розмарин – по 0,5 пучка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусками, слегка отбивают, солят, перчат. Ветчину нарезают тонкими ломтиками. Каждый кусок мяса скрепляют тонкой деревянной палочкой с

ломтиком ветчины, веточкой розмарина и шалфея. Каждую порцию панируют в сухарях и жарят на оливковом масле до золотистой корочки. Затем вливают бульон, красное вино, тушат 5-7 мин, после чего добавляют муку, соль, перец и тушат до тех пор, пока соус не загустеет.

Картофель очищают, солят, перчат, смазывают оливковым маслом и запекают в фольге до готовности.

После этого каждый клубень разрезают на 2 части, делают в каждой небольшое углубление и сбрызгивают сливками.

Картофель и мясо перекладывают на плоское блюдо, поливают соусом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Бланманже «Миндальное»

Ингредиенты

Молоко – 1,5 л, миндаль сладкий измельченный – 300 г, миндаль горький измельченный – 50 г, сахар – 200 г, пудра сахарная – 100 г, желатин – 20 г, вода кипяченая – 600 мл.

Способ приготовления

Сладкий и горький миндаль смешивают, добавляют немного молока и сахар. Оставшееся молоко подогревают до 50-60 ˚С, вливают в миндальную массу и оставляют на 1 ч.

Желатин заливают теплой кипяченой водой (250 мл), доводят до кипения, добавляют оставшееся количество воды, тщательно перемешивают. Желатиновую смесь выливают в молочно-миндальную массу, перемешивают, процеживают. Затем, помешивая, нагревают на слабом огне в течение 5-10 мин. Готовое бланманже выкладывают в форму и помещают в прохладное место на 3-4 ч. Перед подачей к столу десерт посыпают сахарной пудрой.

Обед «Снова гости!»

Бутерброды с мясом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, листья капусты белокочанной – 4 шт., грибы консервированные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Капустные листья моют. Мясо нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистой корочки.

Грибы нарезают соломкой. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут капустный лист, ломтики мяса, грибов и украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Закуска из грибов и печени

Ингредиенты

Грибы белые – 300 г, печень отварная – 200 г, огурцы маринованные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, мелко нарезают. Грибы промывают, отваривают в подсоленной воде, нарезают ломтиками. Огурцы нарезают кубиками.

Подготовленные грибы обжаривают вместе с луком на сковороде в растительном масле, добавляют огурцы и жарят 5 мин.

Печень нарезают соломкой, смешивают с грибами, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Паштет из судака и помидоров

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают кусками. Лук очищают, моют, крупно нарезают.

Филе судака промывают, припускают в небольшом количестве подсоленной воды, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с помидорами и луком. Добавляют размягченное сливочное масло, измельченную зелень укропа, лимонный сок, перчат и перемешивают. Паштет выкладывают в выстланную фольгой форму и ставят в холодильник на 1 ч. По

истечении указанного времени паштет вынимают из формы и подают к столу.

Суп «Королева Марго»

Ингредиенты

Вода – 2 л, тушка курицы, горошек зеленый консервированный – 200 г, капуста цветная – 200 г, морковь – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Курицу тщательно промывают, рубят на небольшие кусочки, заливают водой и варят на слабом огне, снимая пену. Солят, добавляют очищенную и нарезанную кубиками морковь, через 5 мин кладут в суп мелко нарезанную цветную капусту. Незадолго до готовности добавляют зеленый горошек.

Перед подачей к столу суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

Почки говяжьи с солеными огурцами в сметане

Ингредиенты

Почки говяжьи – 500 г, огурцы соленые – 4 шт., лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 70 мл, каперсы – 50 г, паста томатная – 50 г, сметана – 40 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный лук нарезают кубиками, огурцы – ломтиками. Почки промывают, вымачивают в холодной воде, нарезают небольшими кусочками и обжаривают в растительном масле. К почкам добавляют сметану, томатную пасту, огурцы и каперсы, солят, перчат и тушат на среднем огне в течение 15 мин. Лук обжаривают отдельно в оставшемся растительном масле. К обжаренным почкам добавляют лук, перемешивают и тушат на слабом огне в течение 20-25 мин. Перед подачей к столу украшают измельченной зеленью петрушки.

Миндальный крем с клубникой

Ингредиенты

Молоко – 500 мл, клубника – 300 г, миндаль рубленый – 150 г, сахар – 100 г, яйца – 3 шт., мука пшеничная – 1 ст. ложка, крахмал – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, крахмал, 100 мл молока и хорошо перемешивают. Оставшееся молоко доводят до кипения и вливают в него желтковую смесь. Готовят на маленьком огне при постоянном помешивании 3 мин, остужают. Добавляют миндаль, взбитые в крепкую пену белки и осторожно перемешивают.

В креманки раскладывают предварительно вымытую

клубнику и приготовленный крем, ставят в холодильник на 30 мин.

Обед «Осенний день»

Сандвичи с фаршем и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш говяжий – 300 г, грибы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают кольцами, грибы – ломтиками. Фарш солят, перчат и жарят на масле вместе с луком и грибами до готовности.

Булочки разрезают вдоль на 2 части и вынимают из них мякиш.

Майонез смешивают с горчицей, намазывают на булочки. Сверху кладут мясо-грибную смесь, украшают веточками петрушки и базилика и накрывают оставшимися половинками булочек.

Салат из помидоров с сыром

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр твердых сортов – 150 г, майонез – 100 г, сметана – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кружочками. Сыр натирают на крупной терке, выкладывают в салатницу, добавляют помидоры и очищенный и мелко нарезанный репчатый лук. Салат заливают смесью из майонеза и сметаны, добавляют перец, соль и лимонный сок.

Перед подачей к столу салат посыпают мелко нарубленной зеленью петрушки.

Чесночный суп с бараниной и зеленым горошком

Ингредиенты

Вода – 1 л, баранина – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, виноград мелкий – 100 г, маслины – 50 г, чеснок – 5 долек, лук репчатый – 2 шт., картофель – 2 шт., вино красное – 50 мл, масло топленое – 2 ст. ложки, томат-пюре – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу, перец красный молотый – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают крупными кусками, жарят в топленом масле на сковороде, перекладывают в кастрюлю, заливают водой, солят и варят до готовности.

Картофель чистят, нарезают небольшими кусочками и жарят 5 мин вместе с зеленым горошком в топленом масле, добавляют измельченные лук и чеснок, маслины, виноград, томат-пюре и красный перец, готовят еще 5 мин. Полученную массу добавляют в суп и варят 25 мин.

За 10 минут до готовности в суп кладут измельченную зелень и вливают вино.

Ребрышки говяжьи в апельсиновом маринаде

Ингредиенты

Ребрышки говяжьи – 1 кг, масло растительное – 60 мл, джем апельсиновый – 50 г, коньяк – 50 мл, апельсин – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Ребрышки промывают, рубят на порционные куски, складывают в неглубокую эмалированную миску, солят и перчат.

Апельсиновый джем смешивают с растительным маслом и коньяком, заливают полученной смесью ребрышки и выдерживают в маринаде 3-4 ч.

По истечении указанного времени ребрышки вынимают из маринада и жарят на решетке над раскаленными углями попеременно с обеих сторон.

Готовые ребрышки перекладывают на тарелку, украшают кружочками апельсина и подают к столу.

Капуста острая с зеленой фасолью

Ингредиенты

Капуста китайская – 400 г, фасоль зеленая – 200 г, чеснок – 1 долька, масло арахисовое – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, масло кунжутное – 1 ст. ложка, имбирь – 0,5 ч. ложки, уксус столовый – 0,5 ч. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец острый молотый, перец душистый молотый по вкусу.

Способ приготовления

Капустные листья и фасоль моют, нарезают кусочками длиной 1-1,5 см, солят, слегка перетирают руками и оставляют на 2-3 ч.

В сковороде разогревают арахисовое и кунжутное масло, обжаривают измельченный чеснок и нарезанный соломкой имбирь. Затем посыпают их острым и душистым перцем, добавляют сахар, немного воды, уксус, доводят до кипения и охлаждают. Полученный соус выливают на капусту и фасоль, перемешивают и оставляют на некоторое время.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки и кинзы.

Пирожное «Аленький цветочек»

Ингредиенты

Мука – 500 г, масло сливочное (маргарин) – 200 г, сахар –

200 г, яйца – 4 шт., пудра сахарная – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, ванилин – 0,25 ч. ложки, сахарная пудра – 4 ч. ложки.

Способ приготовления

Муку, сахар, размягченное сливочное масло или маргарин смешивают, добавляют взбитые яйца и ванилин, замешивают тесто, пропускают его через мясорубку и, отрезая небольшими порциями (примерно по 10 см), формуют в виде цветов. Пирожные выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой до 230 ˚С духовке 20 мин. Готовые пирожные посыпают сахарной пудрой.

Обед «Вкуснятина»

Сандвичи с крабовым мясом и авокадо

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мясо крабовое – 100 г, сыр – 50 г, авокадо – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, крабовое мясо и авокадо нарезают мелкими кубиками. Все смешивают со сметаной, солят, перчат. Булочки надрезают вдоль, вынимают часть мякоти, кладут внутрь полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Закуска из телятины с шампиньонами

Ингредиенты

Телятина отварная – 200 г, шампиньоны маринованные – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают. Шампиньоны нарезают ломтиками. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 мин, затем вливают немного воды и тушат до готовности.

Телятину нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, перец, яйца, тушеные овощи и грибы. Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из помидоров с простоквашей

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., простокваша – 100 мл, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, хрен тертый – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают дольками, выкладывают на блюдо, солят и перчат. Лук очищают и нарезают кольцами.

Простоквашу смешивают с тертым хреном и измельченной зеленью. Приготовленным соусом поливают помидоры, украшают салат кольцами лука и подают к столу.

Суп «Монарх»

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, тушка цыпленка, хлеб белый без корки –

100 г, миндаль сладкий – 5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Цыпленка промывают, рубят на куски, жарят в растительном масле и отделяют мясо от костей. Бульон доводят до кипения, кладут в него мясо цыпленка, солят, перчат и варят на медленном огне 15-20 мин. Затем вынимают мясо, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с размоченным в бульоне хлебом и миндалем. Добавляют в фарш несколько столовых ложек бульона, перемешивают и протирают полученную массу через сито в кастрюлю с бульоном. Перед подачей к столу суп разогревают и кладут в него сливочное масло.

Биточки из свинины с рисом

Ингредиенты

Свинина – 400 г, рис отварной – 300 г, молоко – 250 мл, масло растительное – 100 г, яйца – 2шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, моют, нарезают небольшими кусками, пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком, солят, перчат, добавляют 1 яйцо и перемешивают. Для соуса натирают на мелкой терке очищенную и вымытую морковь, посыпают мукой, обжаривают в растительном масле, добавляют молоко и тушат, помешивая, до загустения.

Из фарша формуют биточки, обжаривают их с обеих сторон в растительном масле на сильном огне, поливают приготовленным соусом и тушат в разогретой до 150-180 °С духовке в течение 15-20 мин. Готовые биточки украшают нарезанным помидором, половинками вареного яйца и подают с рисом.

Десерт из фруктов с коньяком

Ингредиенты

Яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., абрикосы – 200 г, пудра сахарная – 2 ст. ложки, коньяк – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Абрикосы моют, разделяют на половинки, вынимают косточки. Яблоки моют, очищают, вырезают сердцевину и нарезают дольками. Апельсин моют, очищают и разделяют на дольки. Подготовленные фрукты раскладывают по креманкам, сбрызгивают коньяком, посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

Обед «Волшебная страна»

Бутерброды с сыром и шпинатом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, сыр – 200 г, масло сливочное – 40 г, яйцо вареное – 1 шт., зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на средней терке, яйцо очищают и нарезают кружками. На ломтики хлеба намазывают масло, сверху кладут зелень шпината и петрушки, кружки яиц, сыр и запекают в духовом шкафу до золотистого цвета.

Салат из спаржи с семгой

Ингредиенты

Спаржа консервированная – 300 г, семга малосольная – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, уксус винный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, перец зеленый – 4-5 горошин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу нарезают кусочками длиной 4-5 см, семгу – тонкими ломтиками.

Лук очищают и нарезают кольцами. Оливковое масло смешивают с уксусом, солью и толченым зеленым перцем. На блюдо выкладывают ломтики семги, на них – спаржу и лук, поливают соусом, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Кюфта-бозбаш

Ингредиенты

Вода – 1 л, баранина – 200 г, кости бараньи – 100 г, рис – 70 г, горох – 70 г, сало курдючное – 25 г, лук репчатый – 2 шт., картофель – 1 шт., алыча сушеная – 1 ст. ложка, настой шафрана – 1 ч. ложка, мята сушеная – 1 ч. ложка, зелень кинзы – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кости промывают, рубят, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 40 мин, после чего процеживают, кладут в бульон предварительно замоченный на 3 ч горох и варят 30 мин.

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками и пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком.

Рис перебирают, промывают, соединяют с фаршем, солят, перчат и тщательно перемешивают. Из полученной массы формуют небольшие шарики, в середину каждого кладут по 2-3

штуки алычи.

Мясные шарики кладут в бульон вместе с очищенным, но не нарезанным картофелем и варят 20 мин.

За 10 мин до готовности в кюфту-бозбаш добавляют нарезанное курдючное сало, настой шафрана, соль и перец.

Готовое блюдо подают к столу, украсив измельченной зеленью кинзы и сухой мятой.

Бифштекс с коньяком

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 500 г, коньяк – 250 мл, вино белое десертное – 2 ст. ложки, бульон мясной – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

С мяса срезают жир, промывают, нарезают порционными кусками, посыпают перцем и солью, обжаривают с обеих сторон до готовности в растительном масле. Готовые бифштексы выкладывают на тарелку, а в жир, в котором они жарились, добавляют коньяк, вино, мясной бульон и доводят до кипения.

Перед подачей к столу бифштексы поливают полученным соусом.

Гарнир из фасоли

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, масло кунжутное – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ч. ложки, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка, соль, перец черный молотый и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль перебирают, моют, заливают водой и варят до готовности. Готовую фасоль охлаждают и протирают через сито. Добавляют соль, перец, уксус, измельченную зелень сельдерея, масло и перемешивают. Готовое блюдо украшают веточками петрушки.

Торт лимонный

Ингредиенты

Мука – 200 г, масло сливочное – 100 г, сахар – 80 г, желток яичный – 1 шт., мандарины – 3 шт., клубника – 5 шт.

Для крема Сахар – 80 г, мука – 70 г, молоко – 400 мл, желтки яичные – 3 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, коньяк – 2 ст. ложки, ванилин по вкусу.

Для желе Желатин – 12 г, ликер лимонный – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Масло взбивают с сахаром и желтком. Затем добавляют муку, замешивают эластичное тесто и делят его на 2 части. Каждую часть слегка раскатывают и выпекают в духовом шкафу до

готовности.

Для приготовления крема желтки взбивают с сахаром и ванилином. Затем добавляют немного муки и тщательно перемешивают. В полученную смесь вливают молоко и варят на среднем огне до загустения, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Крем слегка охлаждают, добавляют коньяк. Для приготовления желе желатин разводят в горячей воде. Затем добавляют сахар и ликер.

Коржи смазывают лимонным кремом, сверху украшают дольками мандаринов, клубникой и поливают желе.

Обед «Вегетарианец»

Бутерброды с грушей

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, груша – 1 шт., вино красное – 250 мл, повидло грушевое – 1 ст. ложка, масло сливочное – 20 г, йогурт сливочный – 40 г.

Способ приготовления

Вино наливают в металлическую кастрюлю небольшого объема и ставят на огонь. Грушу моют и опускают в вино. После того как вино закипит, убавляют огонь и оставляют кастрюлю на плите еще на 5 мин, затем снимают с огня и охлаждают. С груши снимают кожицу, удаляют плодоножку и семена. Мякоть разминают вилкой и соединяют с повидлом и йогуртом. На ломтики батона намазывают масло, сверху выкладывают полученную массу.

Закуска из моркови

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., сок яблочный с мякотью – 200 мл, масло сливочное – 100 г, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают и нарезают кружочками. Сливочное масло растапливают в сковороде, добавляют половину измельченной зелени и яблочный сок.

Морковь выкладывают в сковороду, солят и тушат, помешивая, на среднем огне 10 мин, затем добавляют оставшуюся зелень и тушат до готовности.

Салат из помидоров, огурцов и стручковой фасоли

Ингредиенты

Помидоры – 6 шт., огурцы – 3 шт., фасоль стручковая – 150 г, яйца вареные – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 2 ч. ложки, паста томатная – 1 ч. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы моют и нарезают кружочками.

Фасоль моют, нарезают кусочками, кладут в глубокую сковороду, добавляют растительное масло, солят и жарят на маленьком огне до готовности.

Яйца очищают и разрезают каждое на 4 части. Для приготовления соуса майонез смешивают с уксусом, томатной пастой и рубленой зеленью укропа.

На блюдо выкладывают предварительно вымытые листья салата, сверху кладут горкой жареную фасоль, а вокруг нее, чередуя, кружочки помидоров и огурцов.

Салат поливают приготовленным соусом, украшают четвертинками яиц и веточками петрушки и подают к столу.

Бульон для вегетарианского супа

Ингредиенты

Вода – 1 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., зелень петрушки измельченная, соль, перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук разрезают пополам, корень сельдерея мелко нарезают, все заливают холодной водой, добавляют черный перец горошком, лавровый лист, соль и варят 15 мин, после чего бульон процеживают.

Готовый бульон разливают по тарелкам и украшают зеленью.

Котлеты картофельные

Ингредиенты

Картофель – 6 шт., сухари панировочные – 100 г, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 100 мл, яйца – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, орех мускатный молотый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, отваривают в подсоленной воде и натирают на мелкой терке. Полученные картофельное пюре смешивают с яйцами, перчат, добавляют мускатный орех. Из полученной массы формуют котлеты среднего размера, обваливают их в сухарях и жарят на растительном масле. Готовые котлеты поливают растопленным сливочным маслом, украшают измельченной зеленью и подают к столу.

Пудинг рисовый с клубникой

Ингредиенты

Рис – 100 г, клубника – 100 г, вино белое полусладкое – 70 мл, сахар – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, вода – 1 ст. ложка, желатин – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Клубнику моют, нарезают ломтиками и засыпают сахаром (50 г). Рис отваривают и откидывают на сито. Желатин растворяют в воде, смешивают с вином, лимонным соком и оставшимся сахаром, заливают приготовленной смесью рис и варят его на маленьком огне при постоянном помешивании, пока не выкипит вся жидкость. Охлаждают до комнатной температуры, добавляют клубнику с сахаром, перемешивают, раскладывают в формочки и ставят в холодильник на 1 ч.

Обед «Морозко»

Сандвичи с цветной капустой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, капуста цветная – 100 г, грибы – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, промывают и мелко нарезают. Цветную капусту очищают, моют, разделяют на соцветия, измельчают, солят и вместе с грибами тушат в масле до готовности. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху выкладывают капустно-грибную массу, украшают веточками петрушки и укропа и накрывают оставшимися ломтиками хлеба

Салат из помидоров с орехами

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают кубиками, репчатый лук очищают, шинкуют, ядра грецких орехов измельчают. Затем продукты укладывают слоями на блюдо, салат заправляют растительным маслом, солят, перчат и посыпают измельченным укропом.

Мясная окрошка

Ингредиенты

Квас – 1 л, говядина вареная – 250 г, сметана – 200 г, яйца – 3 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, огурцы – 3 шт., горчица – 1 ч. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареную говядину нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы, нарезают кубиками и смешивают с измельченным луком. Добавляют к этой смеси измельченные белки сваренных вкрутую яиц. Желтки растирают со сметаной, солью, сахаром и горчицей, добавляют в основную смесь и размешивают. Полученную массу заливают квасом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Котлеты с начинкой из языка и шампиньонов

Ингредиенты

Телятина – 750 г, бульон мясной – 100 мл, шпик – 50 г, язык отварной – 20 г, шампиньоны – 50 г, вино белое – 20 мл, мука пшеничная – 15 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, разрезают на 4 куска. Куски телятины отбивают, делают в них надрезы, начиняют нарезанным кусочками отварным языком, нарезанными кубиками свежими шампиньонами или белыми грибами, солят, перчат и укладывают в сотейник, дно которого предварительно покрывают ломтиками шпика, кружочками моркови и нарезанным кольцами луком.

После этого в сотейник вливают мясной бульон, добавляют вино, выжатый из лимона сок, связанные в пучок корни петрушки и сельдерея и тушат на слабом огне в течение 30-35 мин. Затем котлеты вынимают из емкости, оставшийся бульон процеживают, доводят до кипения и соединяют с мукой, пассерованной в снятом с бульона жире.

Перед подачей к столу котлеты поливают небольшим количеством соуса, а остальную его часть подают в соуснике.

Овощная смесь с грибами

Ингредиенты

Грибы – 100 г, капуста савойская – 100 г, побеги сои – 50 г, морковь – 2 шт., кабачок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соус соевый – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, глютамат натрия, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают и варят до готовности в подсоленной воде. Капусту, морковь и кабачок нарезают соломкой, лук – полукольцами. Овощи тушат вместе примерно 10-15 мин в растительном масле с небольшим количеством воды. Затем добавляют грибы, побеги сои, соль, специи, глютамат натрия и тушат еще 5-7 мин.

Готовое блюдо заправляют соевым соусом.

Десерт из дыни с грецкими орехами

Ингредиенты

Дыня – 1 шт., сливки – 100 г, сахар – 50 г, тертый шоколад – 5 ст. ложек, орехи грецкие измельченные – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Дыню очищают, нарезают ломтиками, обваливают в смеси сахара и шоколада, выкладывают на блюдо. Сливки взбивают, поливают ими дыню, посыпают измельченными орехами и подают к столу.

Обед по-украински

Закуска из помидоров и сала

Ингредиенты

Помидоры – 5 шт., яйца – 5 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сало соленое – 100 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают ломтиками. Перец моют, удаляют семена и нарезают кольцами. Лук очищают и нарезают кольцами. Сало нарезают небольшими кубиками и жарят на сковороде до вытапливания жира, затем добавляют помидоры, перец и лук и готовят на маленьком огне 3-5 мин.

Яйца взбивают с солью и перцем, заливают смесью сало с овощами и ставят в духовку на 10-15 мин. Готовую закуску выкладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Салат из свеклы

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., сметана – 100 г, хрен тертый – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, отваривают, охлаждают и очищают. Нарезают свеклу ломтиками, укладывают на блюдо и сбрызгивают уксусом. Для приготовления соуса сметану смешивают с тертым хреном, солью и сахаром. Свеклу поливают соусом и подают к столу.

Галушки с мясным бульоном

Ингредиенты

Бульон – 0,5 л, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сухари молотые – 300 г, молоко – 1 стакан, сахар – 2 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с сахаром, добавляют 75 г молотых сухарей, молоко, растопленное сливочное масло и соль. Вымешивают тесто и дают ему постоять 20 мин. Готовое тесто выкладывают на посыпанный сухарями стол, скатывают его в форме тонкой колбаски и разрезают на галушки, которые отваривают затем в подсоленной воде. Лук нарезают кольцами и пассеруют в сливочном масле, оставшиеся сухари жарят на сковороде без масла. Галушки раскладывают по тарелкам, заливают бульоном, сверху кладут пассерованный лук и посыпают поджаренными молотыми сухарями.

Битки из говядины с грибами

Ингредиенты

Говядина – 500 г, грибы белые – 200 г, бульон грибной – 200 мл, масло растительное – 100 г, мука – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину промывают, пропускают через мясорубку, добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, солят, перчат и перемешивают. Из фарша формуют биточки, обваливают их в муке и слегка обжаривают в растительном масле. Грибы промывают и нарезают ломтиками. На дно кастрюли укладывают половину грибов, на них – биточки, сверху – оставшиеся грибы. Добавляют лавровый лист, вливают грибной бульон и тушат на маленьком огне до готовности.

Вареники с вишней

Ингредиенты

Вишня – 300 г, сахар – 150 г, мука – 400 г, яйцо – 1 шт., сметана – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вишню моют, удаляют косточки, засыпают сахаром, выдерживают 1 ч, сливают образовавшийся сок. Из муки, яйца и воды замешивают крутое тесто, раскатывают в тонкий пласт и вырезают кружочки с помощью стакана.

На середину каждого кружочка кладут немного вишни, соединяют края и лепят вареники. Готовые вареники кладут в кипящую воду, варят на среднем огне в течение 10-12 мин, вынимают шумовкой и выкладывают в глубокую тарелку. Вареники поливают сметаной и вишневым соком.

Обед «Садко»

Бутерброды с колбасой и зеленью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, колбаса – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики колбасы и украшают зеленью шпината и щавеля.

Капуста цветная в остром маринаде

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г, соль по вкусу.

Для заливки Масло растительное – 100 мл, уксус столовый – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., перец сладкий красный – 1 шт., чеснок – 2 дольки, сахар – 2 ст. ложки, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде до мягкости. Затем откидывают на сито и охлаждают.

Лук и сладкий перец очищают, нарезают полукольцами, чеснок измельчают. Продукты смешивают, вливают немного воды, добавляют сахар, соль, молотый перец, измельченную зелень петрушки и кинзы, масло, уксус и перемешивают. Полученной заправкой заливают капусту и ставят в прохладное место на 3-4 ч.

Салат из баклажанов с помидорами

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., лимон – 1 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень кинзы – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, чистят, разрезают вдоль и варят до готовности. Затем охлаждают и нарезают соломкой, добавляют нарезанные кубиками помидоры, измельченную кинзу и толченый чеснок. Из половины лимона выжимают сок, смешивают с растительным маслом и солью, заправляют полученной смесью салат и дают постоять в течение 1 ч.

Вторую половину лимона нарезают кружочками, украшают ими готовый салат и подают к столу.

Суп с горохом и чесноком

Ингредиенты

Вода – 2 л, горох – 200 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1

шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4 дольки, лист лавровый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне. Затем добавляют предварительно замоченный горох и варят до готовности. Лук измельчают, морковь натирают на терке, пассеруют в сливочном масле, кладут в суп и варят 10 мин. За 5 мин до готовности суп солят, перчат, добавляют лавровый лист, толченый чеснок и измельченную зелень.

Гуляш из говядины с маринованными огурцами и яблоками

Ингредиенты

Говядина – 500 г, жир – 50 г, яблоки – 3 шт., огурцы маринованные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, томат-пюре – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, лист лавровый – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

В толстостенной кастрюле или горшочке разогревают жир, кладут в него промытое и нарезанное маленькими кубиками мясо, добавляют муку, соль, перец, перемешивают, накрывают крышкой и тушат 15-20 мин. Затем вливают горячую кипяченую воду или бульон так, чтобы мясо было полностью закрыто, и тушат до полуготовности. Очищенные от кожицы и семян яблоки обжаривают в масле. Отдельно в томате-пюре тушат очищенный и нарезанный лук. Затем в горшочек с мясом кладут подготовленные яблоки и лук, мелко нарезанные маринованные огурцы, лавровый лист и доводят блюдо до готовности.

Торт «К чаю»

Ингредиенты

Мука – 600 г, сахар – 250 г, масло сливочное (маргарин) – 200 г, яйца – 4 шт., цедра лимона – 2 ст. ложки, кардамон молотый – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, орех мускатный по вкусу.

Способ приготовления

Натертую на мелкой терке лимонную цедру смешивают с маслом и сахаром, добавляют кардамон, мускатный орех, растертые яичные желтки, всыпают 300 г муки, замешивают тесто и ставят его на 30 мин в холодильник. Затем в тесто добавляют оставшуюся муку, делят его на 2 части, выкладывают одну из них ровным слоем в смазанную растительным маслом форму. Слой толщиной 5-8 мм смазывают взбитыми яичными белками и сверху выкладывают еще один слой, который таким же образом покрывают белками. Высота торта не должна превышать 2 см.

Выпекают изделие в предварительно разогретой до 230 °С

духовке.

Обед «Летний»

Сандвичи с колбасой и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., колбаса – 2 ломтика, помидор – 1 шт., оливки – 4 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, листья щавеля – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор и оливки нарезают кружками. Булочки надрезают вдоль, удаляют мякиш. Внутрь кладут листья щавеля, ломтики колбасы, кружки помидора и оливок, поливают майонезом, посыпают сыром и украшают веточками петрушки. Запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки

Закуска «Оригинальная»

Ингредиенты

Помидоры – 6 шт., огурцы – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы моют, нарезают тонкими кружочками и выкладывают слоями на блюдо. Каждый слой солят и перчат. Лук очищают, нарезают кольцами и выкладывают сверху.

Сметану смешивают с измельченной зеленью петрушки и заливают закуску полученным соусом. Украшают листиками сельдерея и подают к столу.

Салат из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г, яйца вареные – 4 шт., майонез – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, сбрызгивают лимонным соком. Яйца очищают и измельчают, зеленый лук мелко нарезают и смешивают с капустой. Салат солят, перчат, заливают майонезом, перемешивают и подают к столу.

Свекольник

Ингредиенты

Вода – 600 мл, сметана – 100 г, свекла с ботвой – 2 шт., яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молодую свеклу очищают, нарезают мелкими кубиками или соломкой, ботву – кусочками длиной 2-3 см. Заливают свеклу небольшим количеством воды, добавляют уксус и тушат в течение 20-30 мин. За 15 мин до окончания тушения добавляют нарезанную ботву. Готовую свеклу охлаждают в отваре.

Морковь, огурец и зеленый лук измельчают, сваренные вкрутую яйца рубят. Подготовленные продукты заправляют сметаной, перемешивают и выкладывают в полученную смесь свеклу вместе с отваром. Добавляют сахар и соль, тщательно размешивают и посыпают свекольник измельченной зеленью.

Судак жареный с помидорами и огурцами

Ингредиенты

Судак – 1 кг, помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и жарят в глубокой сковороде на растительном масле. Готовую рыбу посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, гарнируют дольками помидоров и кружочками огурцов и подают к столу.

Десерт из клубники

Ингредиенты

Клубника – 500 г, сливки взбитые – 150 г, шоколад тертый – 2 ст. ложки, мята – 1 веточка.

Способ приготовления

Клубнику промывают, разрезают каждую ягоду пополам и выкладывают в вазочки. Украшают взбитыми сливками, тертым шоколадом, листиками мяты.

Обед «Синдбад-мореход»

Сандвичи с лососем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., лосось консервированный – 100 г, фасоль консервированная – 1 банка, помидор – 1 шт., яйцо – 1 шт., сыр – 50 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают вместе с лососем. Сыр натирают на терке, помидор нарезают небольшими кубиками. Все продукты смешивают, добавляют фасоль. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу. Готовый сандвич украшают веточками укропа.

Салат из морских гребешков

Ингредиенты

Мясо морских гребешков – 300 г, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, шпинат – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат моют, обсушивают и кладут в салатницу. Сверху выкладывают нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук. Оливковое масло смешивают с винным уксусом, приправляют солью и молотым перцем и заливают овощи полученным соусом. Гребешки обжаривают с 2 сторон в разогретом сливочном масле и добавляют в салат.

Томатный суп с брюссельской капустой и сметаной

Ингредиенты

Вода – 2 л, капуста брюссельская – 1 кг, помидоры маринованные – 8 шт., сметана – 200 г, мука – 3 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту мелко нарезают и варят в подсоленной воде. С помидоров снимают кожицу, мякоть взбивают миксером и добавляют в суп. Когда капуста станет мягкой, поджаривают муку и кладут вместе с перцем в суп, варят еще 5 мин.

Перед подачей к столу суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы, заправляют сметаной.

Камбала в винном соусе с овощами

Ингредиенты

Филе камбалы – 200 г, смесь овощная замороженная – 800 г,

сливки – 100 г, картофель – 6 шт., вино белое сухое – 5 ст. ложек, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, горчица – 2 ч. ложки, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, чистят и варят в подсоленной воде до готовности.

Филе камбалы промывают, подсушивают салфеткой, режут кусочками, солят, посыпают перцем, сбрызгивают лимонным соком, сворачивают в трубочки и закрепляют с помощью шпажек. Замороженную овощную смесь

разогревают на сковороде с оливковым маслом, выкладывают филе камбалы, тушат все в течение 10 мин, посыпав солью, перцем и измельченной зеленью укропа.

После этого добавляют соус, приготовленный из сливок, горчицы и белого вина, и тушат еще 3-4 мин. Блюдо подают к столу с вареным картофелем.

Крем ананасовый

Ингредиенты

Ананасы консервированные – 1 банка, изюм – 4 ст. ложки, стружка кокосовая – 3 ст. ложки, йогурт – 3 ст. ложки, сок апельсиновый – 70 мл, цедра апельсиновая – 30 г.

Способ приготовления

Из ананасов готовят пюре. Изюм замачивают в горячей воде на 20 мин, откидывают на дуршлаг, подсушивают и смешивают с ананасами, добавляют кокосовую стружку и тертую цедру апельсина. Массу заправляют апельсиновым соком, смешанным с йогуртом. Готовый крем ставят в холодное место на 30 мин, а затем подают к столу.

Обед «Белые ночи»

Бутерброды с сельдью и оливками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, творог – 50 г, сыр – 50 г, огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., оливки – 6 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа, салата и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе сельди нарезают тонкими ломтиками. Сыр натирают на средней терке. Огурец и помидоры моют и нарезают кружками. Оливки разрезают пополам. Творог разминают, добавляют сметану, измельченную зелень петрушки и салата, перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут филе сельди. Готовые бутерброды посыпают тертым сыром и украшают веточками укропа.

Белокочанная капуста маринованная

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 600 г, масло растительное – 3 ст. ложки, уксус столовый – 2 ст. ложки, семена тмина – 0,5 ч. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, тонко шинкуют, кладут в эмалированную кастрюлю, посыпают семенами тмина, солью и сахаром, заливают уксусом, смешанным с растительным маслом. Подогревают на маленьком огне при постоянном помешивании 10 мин, остужают, перекладывают в салатник.

Салат из огурцов и редиса

Ингредиенты

Огурцы – 4 шт., редис – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сметана – 150 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и редис моют, нарезают кружочками. Смешивают с измельченной зеленью укропа и петрушки, выкладывают горкой на блюдо, выстланное предварительно вымытыми листьями салата. Сметану смешивают с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, поливают полученным соусом салат и подают к столу.

Солянка сборная

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л, говядина вареная – 250 г, окорок копченый или ветчина – 100 г, сосиски – 100 г, почки говяжьи вареные – 100 г, оливки – 100 г, паста томатная – 100 г, сметана –

100 г, каперсы – 50 г, лук репчатый – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., лимон – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец черный горошком по вкусу.

Вареную говядину, окорок или ветчину, сосиски и вареные говяжьи почки нарезают небольшими кусочками. В кипящий мясной бульон кладут пассерованный на сливочном масле лук, томатную пасту, припущенные в воде огурцы, каперсы, подготовленные мясные продукты, лавровый лист, перец, соль и варят 5-10 мин.

Перед подачей к столу солянку разливают по тарелкам, в каждую кладут оливки, кружочек лимона, сметану и все посыпают измельченной зеленью петрушки.

Филе сома, тушенное с белыми грибами

Ингредиенты

Филе сома – 500 г, грибы белые – 150 г, сыр – 150 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 50 г, масло растительное – 100 мл, лимон – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе сома нарезают порционными кусками, делают поперечные надрезы, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком, обжаривают в растительном масле (70 мл) и выкладывают в форму для запекания. Грибы и лук моют, очищают, нарезают ломтиками, обжаривают в оставшемся растительном масле, добавляют сметану, тушат в течение 5-7 мин, а затем выкладывают поверх рыбы. Сыр натирают на крупной терке и выкладывают поверх грибов. Форму с рыбой помещают в разогретую до 200 °С духовку и запекают 20 мин.

Десерт из сливочного мороженого

Ингредиенты

Мороженое сливочное – 600 г, печенье – 100 г, шоколад молочный – 50 г, стружка кокосовая – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Печенье разламывают на кусочки, шоколад натирают на крупной терке, перемешивают со слегка подтаявшим мороженым. Раскладывают десерт по вазочкам, ставят на 30 мин в морозильник. Перед подачей к столу посыпают кокосовой стружкой.

Обед «Аврора»

Сандвичи с сыром и оливками

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, масло сливочное – 2 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, сыр острый – 50 г, оливки без косточек – 4 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Оливки нарезают кружками, сыр натирают на средней терке. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, поливают кетчупом, сверху кладут оливки, посыпают тертым сыром и украшают веточками петрушки. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Закуска из стручковой фасоли

Ингредиенты

Фасоль зеленая стручковая – 200 г, огурцы – 2 шт., помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, сахар, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Затем фасоль укладывают на блюдо, добавляют толченый чеснок, сверху кладут нарезанные кружочками огурцы и помидоры и заливают все соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром, солью.

Салат из белуги с хреном

Ингредиенты

Филе белуги вареное – 300 г, майонез – 150 г, картофель вареный – 5 шт., огурцы соленые – 2 шт., хрен тертый – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, лук-порей – 1 пучок, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе белуги нарезают соломкой, картофель и огурцы – мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченные зелень (несколько веточек оставляют для украшения) и лук-порей, солят и заливают соусом, приготовленным из майонеза, лимонного сока и тертого хрена. Салат украшают веточками зелени и подают к столу.

Бозбаш

Ингредиенты

Баранина – 500 г, вода – 500 г, горох лущеный – 250 г,

картофель – 10 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа измельченная, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баранину промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают половиной воды, солят, накрывают емкость крышкой, доводят до кипения и варят на слабом огне 5 мин, периодически снимая пену. Бульон процеживают и остужают.

Предварительно промытый горох заливают горячей водой, кладут в кастрюлю кусочки баранины, томатную пасту, измельченный и обжаренный в сливочном масле лук, нарезанные картофель и яблоки, перец, вливают процеженный бульон. Кастрюлю накрывают крышкой и варят на умеренном огне 20-30 мин.

Биточки из говядины с маринованными грибами

Ингредиенты

Говядина – 500 г, грибы маринованные – 300 г, сухари панировочные – 50 г, лук репчатый – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика сушеная – по 1 ч. ложке, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину очищают от пленок, удаляют сухожилия, тщательно промывают и пропускают через мясорубку. Полученную мясную массу соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука, добавляют сушеную зелень, соль, перец и все тщательно перемешивают.

Из готового фарша формуют биточки, обваливают их в сухарях и обжаривают в сливочном масле.

Маринованные грибы нарезают ломтиками. Оставшийся лук обжаривают и делят на 2 части, одну из которых кладут на дно сотейника.

Сверху кладут половину приготовленных грибов, затем – биточки, покрывают их оставшимися луком и грибами заливают водой и тушат в течение 10-15 мин.

Десерт «Восточный»

Ингредиенты

Орехи грецкие – 100 г, ананас – 2 ломтика, грейпфруты – 2 шт., бананы – 2 шт., авокадо – 1 шт., йогурт ежевичный – 100 г, сливки – 200 мл, сахар – 3 ст. ложки, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Грецкие орехи измельчают. Ломтики ананаса, очищенные грейпфруты, бананы и авокадо нарезают мелкими кубиками, соединяют с орехами и заправляют йогуртом.

Готовый салат украшают сливками, взбитыми с сахаром и ванилином.

Обед «Летний день»

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, яйца вареные – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с 2 сторон в сливочном масле, охлаждают. Белки сваренных вкрутую яиц отделяют от желтков, нарезают кольцами и укладывают на ломтики хлеба.

Желтки измельчают, смешивают с мелко нарезанными грибами, солят. В середину каждого белкового кольца кладут немного грибной массы и украшают веточками петрушки и зеленым луком.

Закуска из цуккини и огурцов

Ингредиенты

Цуккини – 500 г, огурцы – 3 шт., чеснок – 2-3 дольки, сметана – 100 г, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают и нарезают полукружиями. Цуккини моют, очищают, нарезают кубиками, жарят в растительном масле, солят, остужают.

Цуккини смешивают с огурцами и толченым чесноком, заправляют сметаной, перемешивают. Выкладывают закуску в салатник, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из цветной капусты и помидоров

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г, помидоры – 2 шт., горошек зеленый – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, остужают. Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, остужают. Помидоры моют и нарезают тонкими дольками. Зеленый салат и зелень укропа моют и нарезают.

Смешивают все ингредиенты, солят, добавляют масло, перемешивают, выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Пельмени «Уральские» в бульоне

Ингредиенты

Бульон – 2 л, мука – 400 г, мякоть говядины – 180 г, мякоть свинины – 180 г, мякоть баранины – 120 г, вода – 100 мл, уксус столовый – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сливки – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, чеснок – 4 дольки, лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., орех мускатный – 2 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Говядину, свинину и баранину очищают от пленок, промывают, нарезают небольшими кусочками, дважды пропускают через мясорубку вместе со сливочным маслом и мускатным орехом. Фарш солят, перчат, тщательно перемешивают, постепенно вливая сливки. Лук очищают, измельчают, добавляют в готовый фарш.

На разделочную доску высыпают горкой муку, делают лунку, вливают в нее яйцо, воду, добавляют соль, замешивают крутое тесто и оставляют его на 20-30 мин.

Готовому тесту придают форму валика и нарезают его поперек небольшими кусочками. Каждый отдельный кусочек раскатывают в виде кружка, в середину которого кладут 1 ч. ложку фарша.

Каждый кружок складывают пополам, края защипывают. Пельмени выкладывают на посыпанный мукой противень и ставят в холодильник на несколько часов.

Варят их 10-15 мин и подают к столу, предварительно залив бульоном и добавив тертый чеснок, смешанный с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Рагу из индейки и стручковой фасоли

Ингредиенты

Филе индейки – 400 г, фасоль стручковая зеленая – 5 г, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 2 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки промывают, нарезают небольшими кусочками, жарят до золотистой корочки на растительном масле и перекладывают в горшочек. Зеленые стручки фасоли перебирают и ломают на 2-3 части, удаляя твердые прожилки. Фасоль варят в небольшом количестве воды до готовности (стручок должен легко разламываться ложкой).

На растительном масле, в котором жарилась индейка, жарят тонко нарезанный лук с помидорами, добавляют рубленую зелень, чеснок, соль, перец и все перемешивают.

Обжаренные овощи перекладывают в горшочек с индейкой,

добавляют отваренные стручки фасоли, вливают немного воды так чтобы она слегка покрывала продукты, и тушат в течение 10-15 мин. К столу рагу подают в горшочке.

Хворост с медом

Ингредиенты

Мука пшеничная – 500 г, мед жидкий – 200 г, вода – 150 мл, яйца – 5 шт., масло растительное – 200 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с водой и солью, добавляют просеянную муку и замешивают тесто. Тесто тонко раскатывают и нарезают ромбиками.

Жарят в разогретом растительном масле небольшими порциями, выкладывают на блюдо, поливают медом и подают к столу.

Обед «Старый замок»

Бутерброды с телятиной

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, телятина вареная – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, сверху кладут ломтики телятины и украшают веточками укропа.

Салат из помидоров и брынзы

Ингредиенты

Помидоры – 6 шт., брынза – 100 г, сметана или масло растительное – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют натертую на терке брынзу, все перемешивают, солят, посыпают измельченной зеленью петрушки и заправляют сметаной или растительным маслом.

Белый бульон из баранины

Ингредиенты

Вода – 2 л, кости бараньи – 150 г, морковь – 4 шт., лук репчатый – 4 шт., корень петрушки – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., майоран, гвоздика, соль и перец черный горошком по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюлю кладут бараньи кости, заливают 1 л холодной воды и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену.

Морковь, корень петрушки и репчатый лук очищают, шинкуют, добавляют в бульон вместе с солью, перцем, лавровым листом, майораном и гвоздикой.

В кастрюлю вливают оставшуюся воду, накрывают емкость крышкой и варят бульон 3-3,5 ч на медленном огне.

Готовый бульон процеживают и кипятят.

Грудинка телячья фаршированная

Ингредиенты

Грудинка телячья – 500 г, батон – 100 г, сухари панировочные – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, жир – 70 г, миндаль измельченный – 50 г, сливки – 100 мл, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., чеснок – 2 дольки, коньяк – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень шпината, петрушки и листья салата – по 1 пучку, орех мускатный молотый, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудинку промывают, солят и в нижней части осторожно надрезают, чтобы получился карман. Для приготовления начинки яйца смешивают со сливочным маслом, добавляют размоченный в 50 мл сливок батон, миндаль, измельченную зелень шпината и петрушки, лимонный сок, мускатный орех, соль, перец, немного панировочных сухарей.

Полученный фарш тщательно вымешивают, если он получается слишком густым, его можно разбавить сливками, в обратном случае добавляют панировочные сухари.

Фаршем начиняют карман, зашивают его нитками или скрепляют деревянными шпажками. Грудинку натирают перцем и чесноком и жарят на жире до золотистой корочки.

Затем вливают немного воды, тушат до готовности. Готовую грудинку освобождают от ниток и шпажек, нарезают порционными кусками и кладут на блюдо на листья салата.

Оставшийся после жаренья сок процеживают, вливают коньяк и оставшиеся сливки, добавляют муку, солят, перчат и варят до загустения.

Грудинку поливают приготовленным соусом и украшают кружками лимона. Гарнируют консервированным зеленым горошком.

Суфле «Ванильное»

Ингредиенты

Сахар – 100 г, джем малиновый – 80 г, масло сливочное – 75 г, мука пшеничная – 75 г, сахар ванильный – 10 г, молоко – 150 мл, яйца – 5 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло растапливают и смешивают с мукой и солью. Молоко кипятят, слегка охлаждают и тонкой струйкой вливают в масляно-мучную смесь, добавляют сахар и варят на слабом огне до загустения.

Яичные желтки отделяют от белков. Желтки растирают с ванильным сахаром и вводят в приготовленную ранее смесь, все тщательно перемешивают и ставят на 20 мин в прохладное место.

Белки взбивают миксером и добавляют в охлажденную массу.

Форму для суфле смазывают оливковым маслом и посыпают сахарной пудрой, выкладывают в нее приготовленную массу и ставят в разогретую до 180 ˚С духовку на 25 мин.

Готовое суфле охлаждают, выкладывают на блюдо, смазывают малиновым джемом, нарезают порционными кусками и подают к столу.

Обед «Фестиваль вкуса»

Салат из колбасы с кукурузой

Ингредиенты

Колбаса вареная – 300 г, майонез – 200 г, кукуруза консервированная – 150 г, помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают и нарезают соломкой. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, колбасу – кубиками. Все продукты соединяют, добавляют кукурузу, солят, перчат, заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают кружочками помидоров и веточками зелени.

Суп «Острый»

Ингредиенты

Вода – 1 л, грудинка говяжья – 200 г, орехи кедровые – 2 ст. ложки, пшено – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, чернослив – 2 шт., чеснок – 2 дольки, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский красный – 1 шт., зелень петрушки и кинзы, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Нарезанное небольшими кусочками мясо кладут в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения на умеренном огне, периодически снимая пену.

Кедровые орехи очищают, измельчают. Репчатый лук, морковь, болгарский перец и чеснок шинкуют, смешивают со сливочным маслом, томатной пастой, жарят 3-6 мин на слабом огне и добавляют в мясной бульон вместе с орехами и промытым пшеном и черносливом.

Суп солят, перчат, накрывают кастрюлю крышкой и доводят до кипения на среднем огне, постоянно помешивая.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки и кинзы.

Жаркое из телятины с ежевичным соусом

Ингредиенты

Телятина – 800 г, масло оливковое – 70 г, сок лимонный – 100 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки и сельдерея – по 1 шт., чеснок – 3 дольки, зеленый лук – 0,5 пучка, перец красный молотый и черный молотый по вкусу.

Для соуса

Сок ежевичный – 200 мл, вино красное сухое – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., крахмал картофельный – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, душица – 1 ч. ложка, тимьян – 0,5 ч. ложки, имбирь, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленное мясо натирают чесноком, перцем, сбрызгивают лимонным соком и ставят в прохладное место на 15-20 мин. Морковь, корень петрушки и сельдерея очищают, моют, натирают на средней терке. Маринованное мясо обжаривают в оливковом масле до образования золотистой корочки. Затем вливают немного воды, добавляют коренья и жарят в духовом шкафу до готовности, периодически поливая выделяющимся жиром и соком. Для приготовления соуса лук измельчают, пассеруют в сливочном масле. Затем вливают ежевичный сок, вино, предварительно разведенный крахмал, добавляют душицу, тимьян, имбирь, солят, перчат и варят до загустения.

Готовое жаркое нарезают порционными кусками, поливают соусом и посыпают зеленым луком. Гарнируют рисом или овощами.

Гарнир из моркови с горошком

Ингредиенты

Морковь – 300 г, горошек зеленый – 200 г, масло сливочное – 100 г, сметана – 60 г, лук репчатый – 1 шт… зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле. Морковь очищают, натирают на средней терке и вместе с горошком добавляют к луку. Овощи солят и тушат до готовности.

Готовый гарнир посыпают измельченной зеленью петрушки и лука, перемешивают и поливают сметаной.

Пирожное «Арабика»

Ингредиенты

Мука – 500 г, масло сливочное (маргарин) – 350 г, пудра сахарная – 300 г, сахар – 250 г, яйца – 2 шт., вода – 1 ст. ложка, кофе растворимый «Арабика» – 4 ч. ложки, сода – 0,5 ч. ложки.

Способ приготовления

Муку просеивают, смешивают с чайной содой и сахаром, добавляют 2 ч. ложки растворимого кофе, 1 яйцо, 150 г размягченного сливочного масла или маргарина, замешивают тесто и помещают его на 1 ч в холодильник. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и нарезают кружками. Изделия выкладывают на противень и выпекают в предварительно

разогретой до 250 °С духовке 8-10 мин. Для приготовления крема смешивают оставшееся сливочное масло, 150 г сахарной пудры и оставшийся кофе. Массу взбивают с помощью миксера. Затем смешивают в кастрюле оставшиеся сахарную пудру и кофе, воду и яичный желток. Глазурь подогревают на медленном огне, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Вырезанные из теста и запеченные в духовке кружки смазывают кремом, соединяют попарно смазанными сторонами и покрывают глазурью.

Обед «Коралловый риф»

Закуска из овощей с яйцами и сыром

Ингредиенты

Хлеб белый пшеничный – 200 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, вода – 100 мл, перец болгарский – 4 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., огурец – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., чеснок – 2 дольки, соус острый томатный – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, тмин молотый – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры, болгарский перец и очищенный лук запекают в духовке. Затем очищают помидоры и перец от кожицы, удаляют из них семена. Овощи мелко нарезают, перемешивают, добавляют соль, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками огурец, поливают смесью из лимонного сока и 1 ст. ложки масла, добавляют толченый чеснок, тмин, сыр, перец и оставшееся масло. Смешивают в отдельной емкости уксус, томатный соус и воду. Хлеб нарезают тонкими ломтиками и обмакивают каждый из них в приготовленную смесь.

Когда ломтики хлеба обсохнут, кладут их в глубокую миску, добавляют овощную смесь, перемешивают и укладывают на блюдо в форме пирамиды. Украшают закуску дольками вареного яйца, веточками укропа и подают к столу.

Салат из лосося и сыра

Ингредиенты

Лосось консервированный – 200 г, сыр твердых сортов – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают, сыр натирают на крупной терке, лук нарезают полукольцами, рыбу разминают вилкой. Все ингредиенты соединяют, солят и заправляют майонезом, смешанным с размягченным сливочным маслом. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Куриный бульон с блинчиками

Ингредиенты

Вода – 2 л, тушка цыпленка, молоко – 600 г, мука – 250 г,

масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, сахар

– 1 ст. ложка, масло растительное – 3 ч. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Тушку цыпленка варят в подсоленной воде с добавлением целой луковицы и мелко нарезанной моркови.

Цыпленка охлаждают, мясо с кожей снимают с костей и пропускают через мясорубку вместе со спассерованным луком. Готовый фарш солят и перчат.

Для приготовления блинчиков в молоко кладут сахар, соль, просеянную пшеничную муку, желток и взбивают венчиком. В полученную массу добавляют растительное масло и взбитый в пену яичный белок.

Блинчики выпекают на раскаленной сковороде. На каждый блинчик кладут фарш, заворачивают конвертом и жарят с 2 сторон на сливочном масле.

Бульон разливают по тарелкам, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, отдельно подают блинчики.

Креветки маринованные

Ингредиенты

Креветки замороженные – 800 г, вино белое – 100 мл, лимоны – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа и петрушки измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Креветки промывают и очищают от панцирей. Морковь, корень сельдерея, лук очищают, разрезают пополам, выкладывают в кастрюлю, вливают вино, добавляют лавровый лист и припускают на слабом огне в течение 15 мин. Затем добавляют очищенные креветки и готовят еще 5 мин. Креветки вынимают шумовкой, отвар процеживают, добавляют выжатый из лимонов сок и заливают этим бульоном креветки, доводят до кипения, остужают. После этого креветки вынимают, посыпают зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Торт «К кофе»

Ингредиенты

Пудра сахарная – 500 г, масло сливочное – 350 г, орехи очищенные – 100 г, яйца – 8 шт., вода – 4 ст. ложки, мука пшеничная – 3 ст. ложки, крахмал – 3 ст. ложки, кофе растворимый – 3 ч. ложки, сок лимонный – 0,5 ч. ложки, зерна кофейные для украшения, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

6 яиц взбивают с 1 стаканом сахарной пудры, добавляют 2 ст. ложки воды, муку, крахмал, ванилин и перемешивают. Тесто выкладывают в смазанную маслом форму и ставят в разогретую

до 170° С духовку на 35-40 мин. Готовый корж охлаждают и разрезают на 3 части.

Из оставшейся сахарной пудры, воды и лимонного сока готовят сироп. 2 желтка растирают в миске, добавляют небольшими порциями сироп и растворимый кофе, тщательно перемешивают и охлаждают. Затем смешивают со сливочным маслом и частью измельченных грецких орехов.

Коржи смазывают кремом, укладывают друг на друга, обмазывают кремом края. Торт украшают оставшимися орехами и кофейными зернами, ставят в холодильник на 2-3 ч.

Обед «Букет чувств»

Сандвичи с мойвой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мойва копченная – 4 шт., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мойву разделывают на филе. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Булочки надрезают вдоль, мякиш удаляют. На нижние половинки булок намазывают масло, сверху кладут мойву, кружки яйца и веточки укропа.

Жаркое из свинины с грибным соусом

Ингредиенты

Свинина – 1 кг, лимон – 1 шт., чеснок – 3 дольки, горчица – 1 ч. ложка, майоран – 1 ч. ложка, лист лавровый молотый – 0,5 ч. ложки, соль, перец красный молотый и черный молотый по вкусу.

Для соуса Грибы – 100 г, бульон мясной – 200 мл, лук репчатый – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, гвоздика сушеная молотая, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, натирают чесноком и остальными специями, поливают лимонным соком и оставляют в прохладном месте на 15-20 мин. маринованное мясо кладут на противень, вливают немного воды и жарят в духовом шкафу, периодически поливая выделяющимся жиром и соком. Для приготовления соуса лук измельчают, грибы нарезают ломтиками и пассеруют в сливочном масле. Затем добавляют муку, тщательно перемешивают и пассеруют 2-3 мин. Добавляют гвоздику, сметану, вливают бульон и варят до загустения. Готовое мясо нарезают порционными кусками и поливают грибным соусом. Гарнируют отварными овощами или рисом.

Салат из курицы с картофелем

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 300 г, майонез – 150 г, оливки без косточек – 100 г, картофель – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезают кубиками, соленые огурцы и вареные картофель и морковь – тонкими ломтиками. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят. Затем

подготовленные продукты перемешивают, солят, перчат, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают. Салат украшают натертым яйцом и оливками, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Суп с клецками, помидорами и чесноком

Ингредиенты

Вода – 2 л, помидоры – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, яйцо – 1 шт., зерна ржи вареные – 1 стакан, творог соевый – 150 г, сухари панировочные – 2 ст. ложки, зелень измельченная – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, тимьян, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и разрезают на 4 части. Лук и чеснок измельчают и жарят на растительном масле. Затем добавляют помидоры, воду и варят в закрытой емкости 25 мин.

Творог разминают и перемешивают с панировочными сухарями, яйцом, тимьяном, перцем и солью. Из полученной массы делают клецки, варят их до готовности в подсоленной воде. Затем кладут в суп вместе с зернами ржи.

Готовый суп разливают по тарелкам, украшают зеленью и подают к столу.

Гарнир из цветной капусты и шпината

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г, шпинат – 200 г, масло сливочное – 100 г, яйца – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до готовности.

Шпинат промывают, крупно нарезают, солят и перетирают руками до выделения сока. Затем сок отжимают, шпинат смешивают с капустой, вбивают в массу яйца, добавляют муку, молоко, измельченную зелень укропа и тщательно перемешивают. Масло разогревают на сковороде и жарят на нем овощную массу на слабом огне.

Готовое блюдо нарезают порционными кусками.

Торт «Сладкая мечта»

Ингредиенты

Мука – 400 г, сметана – 250 г, сахар – 250 г, масло сливочное (маргарин) – 250 г, молоко сгущенное – 200 г, изюм – 150 г, яйца – 3 шт., ликер – 2 ч. ложка, сода чайная – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, сахар ванильный – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Яйца и сахар растирают добела, добавляют сметану, соду, погашенную уксусом, и всыпают

муку. Тесто вымешивают, добавляют предварительно запаренный и отжатый изюм и снова перемешивают. Готовое тесто выкладывают в смазанную маслом форму и выпекают в разогретой до 180 ˚С духовке 30-40 мин.

Для приготовления крема сливочное масло растирают добела, добавляют сгущенное молоко и взбивают в пышную массу. В готовый крем добавляют ванильный сахар и ликер и снова взбивают. Охлажденный торт разрезают вдоль на 2 равные части, смазывают кремом, соединяют и украшают кремом с помощью кондитерского шприца.

Обед «На берегу реки»

Сандвичи с икрой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, лимон – 0,5 шт., икра красная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, затем икру. Сверху кладут кружок лимона, веточки петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Салат из морской рыбы со свежими овощами

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г, майонез – 150 г, оливки без косточек – 70 г, огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, листья салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают мякоть небольшими кусочками. Подготовленные яблоко, огурец, помидор и сладкий перец также нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты смешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо, выстланное листьями салата. Готовый салат украшают оливками, веточками петрушки и подают к столу.

Суп с треской и рыбными фрикадельками

Ингредиенты Д ля супа вода – 2 л, филе трески – 400 г, капуста белокочанная – 200 г, сок томатный – 200 г, креветки очищенные – 100 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для фрикаделек Филе трески – 400 г, крупа манная – 70 г, сметана – 3 ст. ложки, хлеб черный – 100 г, яйца – 2 шт., соль, перец.

Способ приготовления

Филе трески нарезают порционными кусками, заливают водой и варят 5 мин. Лук и морковь мелко нарезают, пассеруют в растительном масле. Капусту шинкуют, картофель нарезают кубиками, смешивают с луком и морковью, добавляют томатный сок, вино и соль. Все тщательно перемешивают и кладут в бульон. Варят суп 10 мин. Для приготовления фрикаделек филе трески пропускают через мясорубку, смешивают с замоченным в рыбном

бульоне черным хлебом, манной крупой, сметаной, яйцами, солью и перцем. Все перемешивают, формуют небольшие фрикадельки и опускают в кипящий суп. Добавляют мелко нарезанные креветки, варят 5 мин.

Украшают суп с фрикадельками рубленой зеленью петрушки и подают к столу.

Рулет из сома

Ингредиенты

Филе сома – 700 г, грибы маринованные – 25 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, уксус винный белый – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе сома промывают, разрезают на 2 части. 2 яйца очищают, мелко нарезают, смешивают с измельченной зеленью петрушки, солью и перцем. Полученную массу выкладывают на половинки филе, сворачивают рыбу рулетом и перевязывают.

В кипящую воду добавляют перец, очищенный лук, лавровый лист, затем кладут подготовленную рыбу и варят до готовности. Отдельно готовят соус. Для этого желтки оставшихся яиц растирают, добавляют растительное масло, уксус, горчицу, сахар, соль. Смесь протирают через сито, соединяют со сметаной, мелко нарезанными грибами и маринованным огурцом, перемешивают. Рулет нарезают порционными кусочками, украшают мелко нарезанными яичными белками и подают к столу с соусом.

Топинамбур с острым соусом

Ингредиенты

Топинамбур – 500 г, майонез – 100 г, сыр тертый – 50 г, чеснок – 3 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, розмарин, базилик – по 2 веточки, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Топинамбур моют, очищают, нарезают тонкими ломтиками, кладут на смазанный растительным маслом противень, солят, перчат. Чеснок измельчают, смешивают с майонезом, добавляют мелко нарезанные базилик и розмарин.

Полученной смесью заливают топинамбур, посыпают его тертым сыром и запекают в духовом шкафу до готовности. Во время запекания противень периодически встряхивают, чтобы топинамбур пропекся.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из южных фруктов

Ингредиенты

Киви – 4 шт., ананас – 4 ломтика, бананы – 3 шт., авокадо – 1 шт., йогурт ванильный – 100 г, молоко сгущенное – 3 ст. ложки, пудра сахарная – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Фрукты очищают, нарезают небольшими кусочками и смешивают. Салат заливают сладким соусом, приготовленным из сгущенного молока и йогурта, и на 1 ч ставят в прохладное место.

Готовый салат посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

Обед «Осенний полдень»

Бутерброды с картофелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, разминают, смешивают с яйцом, солят. Ломтики хлеба обжаривают с одной стороны в масле, охлаждают и смазывают майонезом. Сверху кладут картофельную массу, посыпают тертым сыром и запекают в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды охлаждают и украшают зеленью укропа.

Закуска из цуккини с сыром

Ингредиенты

Цуккини – 300 г, сыр острый – 150 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 дольки, сухари панировочные – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень кинзы – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Цуккини моют, нарезают кружочками, сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат. Лук очищают, нарезают кольцами и пассеруют в растительном масле. Сыр натирают на крупной терке.

Форму для запекания смазывают изнутри сливочным маслом, посыпают панировочными сухарями и выкладывают в нее слоями кружочки цуккини и пассерованный лук. Посыпают предварительно очищенным и измельченным чесноком, сыром и пекут в разогретой до 180 ˚С духовке 10 мин.

Салат из жареной утки

Ингредиенты

Мясо утки жареное – 200 г, бекон – 150 г, фасоль белая вареная – 100 г, сметана – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 4 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, зелень

петрушки – 3 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо птицы и бекон нарезают небольшими кусочками, 3 яйца – ломтиками. Все продукты соединяют, добавляют фасоль и укроп, солят, заправляют сметаной и майонезом и аккуратно перемешивают. Готовый салат перекладывают на блюдо и перед

подачей к столу украшают веточками зелени и дольками одного яйца.

Куриная похлебка с паштетом

Ингредиенты

Вода – 1 л, тушка курицы, капуста цветная – 200 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Для паштета Мясо куриное – 250 г, хлеб белый – 2 ломтика, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 2 ст. ложки, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытую и нарубленную небольшими кусочка ми курицу варят в подсоленной воде на слабом огне, снимая пену. Лук и морковь очищают, разрезают на 2 части и пекут на сухой сковороде, потом кладут в кипящий бульон и варят до готовности. Курицу и овощи вынимают, отделяют мясо от костей, а бульон процеживают через марлю. Кладут в бульон нарезанную морковь, измельченную петрушку, соцветия цветной капусты, консервированный горошек и варят до готовности. Отделенное от костей мясо пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб, нарезанный и обжаренный в масле лук, сметану, взбитое яйцо, картофельный крахмал, солят. Все тщательно перемешивают, укладывают в смазанную маслом форму и сверху кладут кусочки сливочного масла. Запекают в разогретой духовке в течение 20 мин. При подаче к столу в готовый суп кладут нарезанный квадратиков паштет и посыпают рубленой зеленью.

Свинина жареная с хересом и вешенками

Ингредиенты

Вырезка свиная – 500 г, вешенки – 100 г, горошек зеленый

консервированный – 100 г, херес – 200 мл, картофель – 1 шт., соус томатный – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, сало топленое – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими порционными кусками, перчат, солят, жарят на решетке, смазанной салом, до готовности. Вешенки промывают и отваривают в подсоленной воде. Картофель очищают, нарезают соломкой, солят и жарят на растительном масле. Жареное мясо выкладывают на блюдо, украшают вареными грибами, жареным картофелем и зеленым горошком, сверху поливают томатным соусом с добавлением хереса.

Торт «Сладкоежка»

Ингредиенты Сахар – 800 г, сметана – 800 г, пудра сахарная – 500 г, мука – 500 г, орехи грецкие – 500 г, какао-порошок – 50 г, сахар ванильный – 20 г, молоко – 100 мл, масло растительное – 1 ст. ложка, сода пищевая – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, яйца – 6 шт.

Способ приготовления

Смешивают 400 г сметаны, 400 г сахара, добавляют погашенную уксусом соду, всыпают муку, замешивают крутое тесто, делят его на 2 равные части, одну из которых перемешивают с 40 г какао. Каждую из частей делят еще на 2 части, раскатывают 4 равных по размеру и форме коржа и выпекают их в предварительно разогретой до 250 ˚С духовке. Затем взбивают с помощью миксера белки 5 яиц в крепкую пену и постепенно добавляют 400 г сахарной пудры. Готовую смесь с помощью кондитерского мешочка выкладывают на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень в виде лепешек диаметром 3 см и выпекают в предварительно разогретой до 200 ˚С духовке 20 мин. Для крема взбивают с помощью миксера 400 г охлажденной сметаны с оставшимся сахаром и добавляют ванильный сахар. Для глазури кипятят 100 г сахарной пудры, смешанной со 100 мл, затем охлаждают и с помощью миксера взбивают вместе с 1 яичным белком и 10 г какао-порошка. Охлажденные коржи смазывают кремом и соединяют, чередуя по цвету и прослаивая воздушно-белковыми лепешками. Верх и боковые стороны торта покрывают глазурью и украшают измельченными поджаренными грецкими орехами.